practic

hot sex

TRACEY COX

Traducere din engleză
de S. Exy

GHIDUL COMPLET

HUMANITAS

Hot Sex I
03 96775 56210 3
LEI: 220.000 LG: 22.00

Carrie Bradshaw

„Oricine poate fi bun la pat. Dimensiunea organelor genitale nu contează. Înfățișarea fizică nu contează. Nu trebuie să ai picioare lungi până la bărbie sau brațe ca Arnie Schwarzenegger... Dar ai nevoie de cunoștințe solide, eficiente [despre sex]."

Așa își începe „sexperta" Tracey Cox celebrul ei manual vândut, în toată lumea, în milioane de exemplare.

Spre deosebire de majoritatea manualelor de acest gen, *Hot Sex* nu se rezumă la generalități, ci dă *toate* detaliile, deopotrivă în chestiunile simple, de bază, și în tehnicile avansate. Cu îndrumări atât *pentru ea*, cât și *pentru el*.

Capitolele cărții parcurg tot ce e de parcurs, de la prima masturbare și pierderea virginității până la sexul numit de doamna Cox „excepțional".

Un ghid într-adevăr practic și complet. Și totuși, nu bogăția de informații și sfaturi l-a făcut celebru, ci stilul autoarei, pe care ne-o putem imagina ca pe o Carrie Bradshaw din lumea reală: combinația inimitabilă de sinceritate, toleranță și umor, care înlătură orice posibile reticențe psihologice ale cititorului.

Alte apariții

Steve & Shaaron Biddulph
Iubirea se construiește în doi. Ghidul cuplului durabil

Bebe Mihăescu
A face dragoste aproape perfect
Cuplul conjugal ori la bal, ori la spital

John Knutila
Mereu în formă. Ghidul performanței sexuale masculine

Meg Hickling
Educație sexuală pentru copii și adolescenți

ISBN (10) 973-50-1296-0
ISBN (13) 978-973-50-1296-0
5 948353 009989

Temele cărților și articolelor lui TRACEY COX sunt sexul și relațiile de cuplu, iar numele ei este bine-cunoscut în toată lumea anglo-saxonă și respectat atât de public, cât și de presă. Ne-o putem imagina ca pe o Carrie Bradshaw, personajul principal din *Sex and the City*, serialul TV intitulat la noi *Totul despre sex*.

S-a născut în Marea Britanie, dar a trăit mulți ani în Australia, unde a lucrat ca editor asociat al revistei *Cosmopolitan* și a avut o emisiune săptămânală de radio. S-a mutat apoi la Londra, pentru a fi gazda primei ei serii de emisiuni TV, *Hot Love*, un show de discuții despre relațiile amoroase. A urmat *Hotter Sex*, o serie de șase documentare dedicate rezolvării problemelor sexuale a 24 de cupluri britanice.

Este licențiată în psihologie și a făcut consiliere via mass-media vreme de peste zece ani. Are contribuții permanente la reviste importante de pe glob. Cărțile ei *Hot Sex*, *Hot Relationships* și *Supersex* sunt bestselleruri internaționale, iar *Superflirt* și *Superdate*, publicate în 2003 și 2004, se vând și ele foarte bine.

TRACEY COX

Hot Sex

Ghidul complet

Traducere din engleză de
S. Exy

HUMANITAS
BUCUREȘTI

Coperta
GABI DUMITRU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
COX, TRACEY
Hot Sex: ghidul complet / Tracey Cox; trad.: S. Exy. –
Ed. a 2-a. - București: Humanitas, 2006
ISBN (10) 973-50-1296-0; ISBN (13) 978-973-50-1296-0
I. Exy, S. (trad.)
613.88

Tracy Cox
Hot Sex. How To Do It
First published in Australia and New Zeeland in 1998 by Bantam
© Tracey Cox, 1998
All rights reserved

© HUMANITAS, 2004, 2006, pentru prezenta versiune românească

EDITURA HUMANITAS
Piața Presei Libere 1, 013701 București, România
tel. 021/317 18 19, fax 021/317 18 24
www.humanitas.ro
Comenzi CARTE PRIN POȘTĂ: tel. 021/311 23 30,
fax 021/313 50 35, C.P.C.E. – CP 14, București
e-mail: cpp@humanitas.ro
www.librariilehumanitas.ro

Introducere

Oricine poate fi bun la pat. Dimensiunea organelor genitale nu contează. Înfățișarea fizică nu contează. Nu trebuie să ai picioare lungi până la bărbie sau brațe ca Arnie Schwarzenegger, nu trebuie să conduci o mașină sport ori să te rostogolești pe bancheta ei ca să fii cel mai bun amant* pe care l-a avut vreodată partenerul tău. Dar *ai nevoie* de cunoștințe serioase, eficiente pe această temă. Ușor de zis, greu de făcut!

Mai toată lumea vorbește despre sex. Ne lăudăm cu X – cât este de *grozav* în pat – și lăsăm să se înțeleagă adevăratul motiv al mutrei obosite cu care apărem la serviciu (adică... știi tu...). Însă rareori mărturisim detalii sau spunem ceva precis. E posibil ca Jane să-ți încredințeze știrea că Brad i-a făcut cel mai extraordinar sex oral din viața ei, dar nu se va lansa într-o analiză... lins-cu-lins a cauzelor – și pun pariu că nici nu-i vei cere asta.

De aceea cumpărăm cărți despre sex: ca să aflăm amănunte inavuabile legate de lucruri prea jenante ca să le discutăm cu prietenii sau iubiții. Problema este că puține cărți oferă ceea ce vrem să știm. Manualele de sex au tendința să eludeze treburile practice și rămân la generalități – cum ar fi necesitatea stimulării clitoridiene la femei și faptul că fesele unui bărbat

* Vom folosi, pentru simplitate, doar masculinul (amant, partener), atunci când textul se referă la ambele genuri (amant/amantă, partener/parteneră). (*N.t.*)

sunt o veritabilă zonă fierbinte. Bun sfat, dar – dacă habar n-ai ce să faci cu el – inutil.

Iată unde se deosebește *Hot Sex* de celelalte cărți. În loc să presupun că știi tot, am presupus că nu știi nimic și am structurat toate amănuntele acelea criminale într-un format ușor de urmărit, de tip «pas-cu-pas». Singurul mod în care puteam vorbi mai explicit și mai la obiect ar fi fost să mă aflu împreună cu tine în dormitor, călăuzindu-ți mâinile și tot ce mai folosești (ceea ce, sinceră să fiu, nu prea mi-ar plăcea).

Asta nu înseamnă că această carte se ocupă *doar* de lucruri elementare. Și amanții cu experiență vor profita de *Hot Sex*, care conține atâtea sugestii, trucuri și tehnici încât s-o mulțumească până și pe Madame Lash. Totuși, sfatul meu este ca *toată* lumea să parcurgă capitolele introductive. Foarte des, tocmai cei care *cred* că știu ce fac au cel mai mult nevoie să fie instruiți. Sexul seamănă un pic cu dactilografia. Reușești și cu două degete, însă nu vei fi niciodată la fel de bun ca cineva care a absolvit un curs de birotică și a exersat seară de seară. Nu-i o idee rea, indiferent cine ești, să te reîntorci la origini – fie și numai ca să verifici că ești pe drumul cel bun. Aptitudinile sexuale pot fi învățate și *cu toții* ni le putem perfecționa.

Am scris această carte într-un limbaj obișnuit din motive similare. Termenii corecți, tehnici sună teribil de impresionant, dar dacă nu știi că un «vis umed» e numit în realitate «poluție nocturnă», habar n-ai avea ce spun când aș folosi acest termen. Câteodată, cuvintele nu vor fi nici măcar corecte. De exemplu, majoritatea oamenilor spun «spermă», deși se referă la «spermatozoizi». Dar, uite, dacă așa-i spui, așa i-am spus (în general) și eu, pentru că vreau să te poți raporta la ceea ce citești.

Mai am o vină: am făcut o serie de generalizări despre sex. Să sperăm că nu prea multe, dar, dacă descoperi ceva cu care nu ești de acord, iartă-mă. Dacă aș fi epuizat fiecare preferință individuală, fiecare dată statistică, fiecare excepție și caz extrem, aș mai fi stat în fața computerului și astăzi!

Hot Sex e o carte concepută să fie citită de la cap la coadă, dar este la fel de potrivit s-o deschizi ici și colo, în căutare de inspirație, oricând ai chef. Pentru că sexul de bună calitate e cu putință doar când *ambii* parteneri i se dăruiesc, am introdus adesea sfaturi *pentru el* și *pentru ea*. *Hot Sex* nu face nici discriminări de vârstă. Există informații pentru toate etapele vieții noastre sexuale: de la prima masturbare și pierderea virginității până la sexul în timpul sarcinii și înlăturarea monotoniei aduse uneori de monogamie. Gândește-te apoi la sugestiile privind eliminarea anumitor inhibiții, la cele despre formarea aptitudinilor de comunicare și la un munte de sfaturi referitoare la relația de cuplu – și pun pariu că ai să mănânci cartea cu fulgi cu tot!

UNU

Masturbarea

Primul și cel mai important pas – pe care dacă-l sari ești pierdut – pentru a deveni (s)expert

Oamenii sunt niște creaturi hazlii. Discută chicotind despre a înghiți sau nu știi-tu-ce și fac din încercarea eșuată a unei noi poziții sexuale deliciul conversațiilor la petreceri. În schimb, când vine vorba despre cel mai inocent și fundamental act sexual, tac la fel de temeinic ca cineva care suferă de o criză de hemoroizi. Om fi noi generația cea mai dezinhibată sexual de până acum, dar masturbarea, mai ales cea feminină, sună murdar.

– Ce faci pentru a scăpa de monotonia ceasurilor nesfârșite de stat la computer? m-a întrebat de curând o amică, în timp ce prânzeam cu un grup de prieteni.

– Beau cafea… i-am răspuns. A! și mă masturbez. E o mică bucurie care pune capăt muncii și mă remontează teribil.

În jurul meu s-a lăsat o tăcere grea. Cuțitele și furculițele s-au oprit în aer la jumătatea drumului, iar cineva s-a înecat în timp ce sorbea vin.

– *Poftim?* s-a bâlbâit prietena mea, făcându-se mai roșie decât sfecla de pe platoul dinainte.

– Fac pauze și mă masturbez… am repetat mai încet, căci începusem să mă simt și eu ușor stânjenită.

Chestiunea este că, deși toate lumea o face (iar dacă nu, ar trebui), puțini recunosc și *nimeni* nu discută despre asta. Masturbarea rămâne unul dintre puținele subiecte sexuale ce pot aprinde la față până și persoana cea mai deschisă la minte. Aceeași fată care s-ar masturba într-o veselie în perioadele

când n-are partener se simte vinovată dacă, deşi face sex în mod regulat, continuă să se masturbeze. Mulţi consideră încă masturbarea ceva ce se face atunci când «n-ai parte de altceva», temându-se că, dacă «au ajuns» să se masturbeze, nu mai sunt suficient de dezirabili sexual pentru «treaba pe bune».

În realitate, cu cât eşti mai activ sexual cu atât e mai probabil să te masturbezi, indiferent dacă ai sau nu un partener. Kinsey, cel mai cunoscut sexolog din lume, a descoperit că oamenii care încep să se masturbeze devreme duc o viaţă sexuală mai viguroasă decât ceilalţi, pe care o vor continua mult timp după ce alţii au încheiat-o.

Iată un domeniu în care bărbaţii sunt în avantaj. Majoritatea femeilor se masturbează o dată pe săptămână, adesea nefăcând-o în mod regulat înainte de 17–18 ani. Majoritatea bărbaţilor se masturbează de cel puţin două ori mai mult şi încep pe la 12 sau 13 ani. Dintre femeile care au descoperit bucuriile masturbării, practic toate ajung la orgasm – 95% (ba unii cercetători dau o cifră şi mai mare). Pe de altă parte, dacă eşti o femeie care nu s-a masturbat niciodată, e foarte probabil, conform statisticilor, să nu fi avut niciodată orgasm. Un argument zdrobitor în favoarea sexului solo!

Adevărul este că şi fetele cuminţi o fac, iar dacă n-ai făcut-o niciodată şi nici nu vrei să încerci, să nu ai pretenţia de a te bucura vreodată de o viaţă sexuală împlinită. Masturbarea este o metodă sigură (uneori singura) de a descoperi ce te excită sexual, iar dacă tu nu ştii cum să te exciţi n-ai nici o şansă să-i spui partenerului cum s-o facă. Puţine dintre noi au norocul să-şi înceapă viaţa sexuală cu un bărbat care să aibă răbdarea şi priceperea să ne înveţe ce trebuie despre propriul corp. În plus, masturbarea face bine. Diminuează tensiunea, eliberează inhibiţiile, te face să te simţi independentă şi e de milioane de ori mai tare decât număratul oilor atunci când nu poţi să adormi!

Te-am convins, dar nu ai habar cum să procedezi? Din fericire, în acest capitol ai să găseşti informaţii practice, explicate pe şleau, despre absolut tot ce ai dorit vreodată să ştii privind actul sexual solo.

O lecţie de biologie cum nu se predă la şcoală

A face amor este o aptitudine dobândită şi trebuie să munceşti serios pentru a deveni expert. N-o să stăpâneşti niciodată chitara dacă nu ştii unde să pui degetele ca să cânţi o anume notă. La fel şi cu sexul. Trebuie să cunoşti ceva anatomie. În mod surprinzător, puţini oameni îşi fac timp să descopere cum funcţionează sistemul de răspuns sexual al corpului. Cu penisul treaba e simplă – nu trebuie decât să te uiţi în jos şi să te joci puţin cu el. Organele genitale feminine nu sunt însă la vedere şi de aceea explicaţiile următoare se adresează femeii. Dintre voi doi, probabil că tu ştii mai puţin şi despre organele genitale masculine, şi despre ale tale. Combină informaţiile de mai jos cu «studii pe teren» – atingerea şi observarea zonelor care produc plăcere când sunt stimulate – şi vei fi deja pe cale de a deveni (s)expertă.

În medie, bărbatul produce zilnic 100 de milioane de spermatozoizi cu o viteză de 1 000 pe secundă. Dar nu fi prea impresionată! Şi cobaiul tău produce cam tot atâţi...

Cel mai bine este să începi singură studiul anatomiei şi exerciţiile de masturbare, pe care le poţi repeta apoi cu partenerul. Învaţă cum să-ţi oferi *ţie însăţi* maximum de plăcere şi vei avea mai multe şanse să-i transmiţi şi lui ştiinţa ta. Dacă urmaţi sfaturile din acest capitol, când veţi ajunge la sfârşit ar trebui ca amândoi să vă cunoaşteţi reciproc punctele fierbinţi. Nu e vorba de un examen. Nu sugerez să ştiţi pe dinafară denumirile tehnice ale tuturor părţilor din care se compun organele sexuale. «Dragoste, îţi place când te ating aici?» este o întrebare la fel de eficientă (chiar dacă nu sună impresionant) precum: «Ţi-ar plăcea să aplic mai multă presiune asupra frenului în timp ce îţi stimulez concomitent perineul?» În orice caz, cu nişică ştiinţă ajungi departe, mai ales în dormitor.

Cum funcţionează penisul. Vei profita mai mult de această secţiune dacă ai în faţă, ca material didactic, un specimen

în carne și oase. Vorbesc serios! Fă-ți curaj și cere-i partenerului să-ți pozeze. E mult mai ușor să identifici componentele de care vom vorbi. Spune-i că îți oferi o lecție despre funcționarea penisului lui ca să-ți îmbunătățești performanțele în pat. Nu văd cum să te refuze. Poate doar dacă faci asta la prima întâlnire... Ține minte totuși că penisul pe care-l vei studia cu multă atenție este prins încă de un trup. Prietenul tău se va simți probabil ciudat și stânjenit la început, temându-se că n-o să fie la înălțime. Risipește-i temerile vorbind în timp ce-l examinezi și transformând totul într-o lecție pentru amândoi. El știe, firește, unde-i place să-l atingi și unde nu, dar se prea poate să nu știe cum se cheamă locurile cu pricina!

Gândește-te la penisul lui ca la ceva din patru părți: *capul* sau *glandul* (ciuperca din vârful penisului), *uretra* (crăpătura mică din vârf prin care urinează și ejaculează), *membrul* sau *corpul* (întinderea penisului) și *frenul* (bucățica de piele care unește capul cu membrul). Partenerul tău poate avea sau nu *preput* (pielea mobilă care acoperă capul penisului). Dacă a fost circumcis, prepuțul i-a fost îndepărtat când era bebeluș. Dacă nu, el se retrage în timpul actului sexual, dezgolind capul și dându-i aceleași senzații ca unui bărbat circumcis. Abordează prepuțul cu grijă și nu-l trage brusc, cu prea mult elan, ca să vezi ce se ascunde dedesubt. Folosește un lubrifiant și deplasează-l cu blândețe – sau mai bine cere-i lui să-ți arate cum se face.

Ca regulă generală, membrul este partea cea mai puțin sensibilă, iar capul cea mai sensibilă. Capul este extrem de sensibil la stimulări deoarece conține numeroase terminații nervoase aflate imediat sub piele. Cu alte cuvinte, aici se simte cel mai bine o mângâiere. Chiar mai sensibil este frenul, care se găsește pe partea inferioară (de dedesubt) a penisului. Caută locul unde capul întâlnește membrul și vei descoperi o piele «creponată» în zona de mijloc. Acesta e frenul – cu care te vei împrieteni foarte tare dacă vrei să-i oferi plăcere!

Penisurile variază ca dimensiune, dar unul mediu, în stare normală (nu în erecție) are cam 9,5 cm lungime și 3,9 cm lățime. În urma excitării, țesutul erectil se umple cu sânge, astfel că penisul se mărește și devine tare. În timpul *orgasmului* («terminatului»), de obicei va *ejacula*, adică va propulsa sperma în afara penisului, printr-o succesiune de contracții musculare. În ciuda credințelor populare, orgasmul și ejacularea sunt două procese diferite și nu au loc neapărat în același timp. Orgasmul este senzația, ejacularea este eliminarea de spermă. Bărbatul poate ejacula fără să aibă orgasm sau poate avea orgasm fără să ejaculeze. Deci poate și el să se prefacă!

Scrotul este punga de piele de la baza penisului, care conține *testiculele*. Acestea au două funcții: să producă spermă și hormoni masculini cum ar fi testosteronul. Unora dintre bărbați le place ca, în timpul sexului, să li se țină în palmă scrotul, să li se maseze ușor ori să li se treacă limba peste el. Și regiunea anală este foarte sensibilă, dar, din nou, unora le place să fie atinsă, altora nu. *Perineul* este zona dintre anus și testicule. Este plină de terminații nervoase și răspunde bine la mângâieri cu mâna sau cu limba.

Cel mai frecvent se masturbează bărbații homo- sau bisexuali: o dată–de două ori pe zi sau chiar mai des.

Punctul G masculin (vezi p. 109 pentru detalii), identificat acum cu glanda prostată, se găsește în apropiere de canalul uretral, la «gura» vezicii urinare. Nu te sfătuiesc să purcezi cu entuziasm la palparea prostatei în timpul studiului – exceptând, desigur, cazul în care penisul e în erecție – căci s-ar putea ca «materialul didactic» să sară în tavan în loc să se excite. În timp ce faci dragoste, îi poți introduce ușor un deget bine lubrifiat în anus, apăsând spre peretele din față. Vei simți o masă tare de mărimea unei nuci mari. Maseaz-o viguros sau mângâi-o de sus în jos în timpul actului sexual oral sau genital, de preferință chiar înainte de orgasmul lui.

Cum funcționează vaginul. El a început să-și privească penisul de când a fost în stare să-și focalizeze ochii. Organele

tale genitale sunt ascunse vederii. Orice femeie a avut probabil curiozitatea să ia o oglindă şi să-şi privească vaginul, dar, chiar dacă eşti la fel de familiară cu el ca bărbaţii cu penisul, vei învăţa multe din exerciţiul pe care ţi-l propun. Te sfătuiesc să exersezi singură înainte de a repeta totul cu partenerul. Sigur, o să fii cam stânjenită ştiindu-l «acolo jos», uitându-se la ceva expus atât de rar. Dar e musai s-o facă dacă vrei să te bucuri de o relaţie sexuală bună. Cred că-ţi dai seama că, dacă nu a dat niciodată ochii cu vaginul tău, este puţin probabil să descopere singur cum să te mulţumească. Organele genitale au personalitate şi diferă de la persoană la persoană. Clitorisul tău nu este amplasat exact acolo unde era cel al ultimei lui prietene şi a bâjbâi pe întuneric în căutarea sa nu este cea mai potrivită metodă de a-l găsi.

Organul sexual feminin este deosebit de complex, dar, ca şi cel masculin, se împarte în mai multe secţiuni. Organele externe – adică tot ce se vede – sunt cunoscute sub numele colectiv de *vulvă*. *Muntele pubian* este ridicătura cărnoasă acoperită de păr şi formând un V, pe care o vezi când stai în faţa oglinzii. El acţionează ca o «pernă» în timpul actului sexual. Stai cu picioarele depărtate, întinsă confortabil, şi primul lucru pe care-l vei vedea sunt pliurile de piele acoperite cu păr pubian. Se numesc *labiile* (*buzele*) *mari*. Deschide-le şi vei da la iveală «buzele» interioare sau *labiile mici*. Dimensiunea şi forma ambelor labii variază enorm. De obicei, labiile exterioare le acoperă pe cele interioare, dar este absolut normal şi ca labiile interioare să iasă în afară. Ele conţin glande ce secretă sebum, fluidul care lubrifiază vaginul. Când eşti excitată, labiile se umplu de sânge (ca şi penisul lui), îşi măresc dimensiunea şi devin mai roşii.

Dacă eşti virgină poţi avea *himen*, o membrană subţire care acoperă orificiul vaginului. Când himenul este intact, el are de obicei găurele care permit sângelui menstrual să iasă. Nu intra în panică dacă, deşi nu ai avut relaţii sexuale, himenul pare să nu existe. E posibil să se fi rupt în copilărie în timpul unor

activităţi fizice, precum echitaţia ori anumite exerciţii de gimnastică, sau ca urmare a folosirii tampoanelor intravaginale.

Între orificiul vaginului şi anus se găseşte o zonă acoperită cu piele netedă, numită *perineu*. Este foarte sensibilă la stimularea sexuală. Ca şi bărbaţilor, unora dintre femei le place să li se introducă un deget în *anus* atunci când au orgasm, dar asta depinde foarte mult de femeie (sau de bărbatul care face asta).

Exact deasupra deschizăturii vaginului se află minusculul orificiu prin care urinezi, numit *uretră*. *Clitorisul*, cel mai sensibil organ, este amplasat în partea de sus (partea mai apropiată de buric) şi arată ca un bob mic de mazăre acoperit de o glugă protectoare de piele. Zona aceasta ieşită în afară a clitorisului face parte de fapt dintr-un organ mult mai mare, aflat în interior. Întreg clitorisul are cam 10 cm, iar când vârful lui este stimulat (cu degetul, limba sau capul unui penis în stare de erecţie), el se umple tot cu sânge, devenind foarte sensibil şi tare. Clitorisul are aceleaşi componente ca penisul, numai că ele sunt ascunse vederii. Bărbaţii au ceva de tipul clitorisului pe partea superioară a penisului, dar complet acoperit de piele, în timp ce vârful clitorisului femeii iese în afară. Aşa că, deşi considerăm că organele genitale ale femeii sunt «înăuntru», iar ale bărbatului «în afară», zona cea mai sensibilă sexual a femeii se găseşte, bine mersi, afară! Penisul mai are şi alte întrebuinţări (transportul de spermă sau de urină), pe când clitorisul nostru este expus numai şi numai pentru a ne oferi plăcere. Este singurul organ având drept rol doar să transmită şi să primească stimuli sexuali. Aşa că uită de «invidia de penis»* – el ar trebui să te invidieze!

Îţi vei descoperi *punctul G* introducând două degete în vagin şi apăsând în sus, pe peretele lui (partea dinspre faţă, nu din spate). Vei simţi o mică masă spongioasă pe acest perete anterior (vezi capitolul 4 pentru mai multe detalii).

---

* *Invidie de penis*, concept psihanalitic care defineşte, după Freud, unul dintre elementele fundamentale ale sexualităţii feminine, instituit în copilărie – manifestarea complexului de castrare la fetiţă. (*N.t.*)

Vaginul propriu-zis este un tub muscular de aproximativ 8 cm, care, stimulat corect, se extinde astfel încât să primească fără dificultate un penis de orice dimensiune. Când se produce prima penetrare, mușchii vaginului se contractă și prind capul penisului. Pe măsură ce actul sexual se desfășoară și devii din ce în ce mai excitată, vaginul se extinde și mai mult, uneori în așa măsură încât nu mai simți penisul înăuntrul tău, indiferent cât de mare este. Iată de ce pentru ambii parteneri primele penetrări sunt de obicei cele mai plăcute, vaginul fiind mai strâmt.

Ca să aibă *orgasm*, majoritatea femeilor au nevoie de stimularea clitorisului. Actul sexual poate stimula indirect clitorisul prin frecare, dar atingerea directă cu degetele sau cu limba este de obicei mai eficientă. Când ai orgasm, pereții vaginali se contractă puternic și ritmic, de obicei de trei până la cinci ori, producând o plăcere intensă.

Ghidul mâinilor pentru sexul solo

Secretul plăcerii sexuale este la îndemâna oricui – la propriu. Ți-ai făcut lecțiile de biologie privind funcționarea corpului, iar acum o să studiem reacția corpului tău în urma masturbării. E și mai interesant, ai să vezi!

F PENTRU EA

Dacă ești la prima masturbare, este foarte important să alegi un loc și o oră în care nimic și nimeni să nu te deranjeze. Decuplează telefonul, încuie ușa, trage draperiile ș.a.m.d.

Majoritatea femeilor nu se dezbracă de tot când se masturbează, dar, dacă o faci pentru prima oară, rămâi complet goală. Privește-ți organele genitale într-o oglindă și familiarizează-te cu clitorisul, căci stimularea lui te va conduce la orgasm.

Înainte de a porni la treabă, ia-ți un tub de lubrifiant special, cumpărat de la farmacie, nu vaselină sau ulei pentru be-

belușă, care modifică PH-ul delicat al vaginului și poate declanșa o candida. Mai ai nevoie de ulei pentru masaj sau de o cremă hidratantă.

Creează-ți dispoziția adecvată începând să-ți masezi cu ulei sânii, apoi brațele, tot corpul – și fii atentă ce anume îți face plăcere și ce nu. Te poate ajuta și lectura unei cărți erotice sau vizionarea unui film în timp ce te masturbezi. Gândește-te la lucruri sexy – fantezii despre un fost sau actual iubit, despre cineva cu care ți-ar plăcea să te culci, un scenariu care te excită.

Așază-te pe pat într-o poziție confortabilă, cu picioarele relaxate și ușor depărtate. Când simți că ești gata, începe să explorezi cu degetele părțile genitale externe, frecând, mângâind, apăsând și experimentând până descoperi ce-ți place cel mai mult. Aplică acum niște lubrifiant pe labiile interne sau umezește-ți degetele cu salivă.

Începe să-ți concentrezi mișcările în jurul clitorisului sau direct asupra lui. Vei vedea că este mai sensibil decât restul vaginului, așa că începe să-l mângâi ușor cât este încă acoperit de gluga lui de piele. Păstrează un ritm constant, indiferent de mișcarea pe care ai ales-o. Pe măsură ce te exciți, gluga se va retrage. Poate fi și mai plăcut dacă mângâi clitorisul direct. Experimentează cu mișcări energice și cu mișcări blânde, circulare sau de înainte-înapoi, ca să vezi ce-ți place mai mult.

După un timp senzațiile plăcute se vor intensifica și se vor concentra în jurul clitorisului. Vei vrea, poate, acum să înțelești ritmul sau presiunea mângâierilor ori pur și simplu să continui exact la fel. Vei *ști* când ai orgasm – vei simți un val inimitabil de plăcere, un apogeu al tuturor senzațiilor avute, iar vaginul îți va fi străbătut de o succesiune de spasme. E posibil să simți și cum ți se contractă mușchii vaginali. De obicei, contactul direct cu clitorisul imediat după orgasm este neplăcut, așa că nu te alarma dacă doare atunci când continui să-l stimulezi.

Dacă treaba asta te stânjenește... Vorbește cu orice bun terapeut despre cum să-ți îmbunătățești viața sexuală și primul

lucru pe care ți-l va spune este următorul: dacă nu te-ai masturbat niciodată până la orgasm înseamnă că nu știi nimic. Un sfat înțelept. Dar, dacă provii dintr-o familie cu principii religioase stricte sau dacă părinții ți-au spus că a te pipăi singură este o perversiune murdară, va fi greu să înlături aceste idei bine înrădăcinate, oricât de tâmpite ar fi. Când ajungem pe la 20 de ani, în general ne-am dat deja seama că masturbarea (a) nu duce la orbire și (b) nu ne face perverși. Dar, deși mulți oameni, și mai ales femeile, recunosc asta *în mintea lor*, emoțional e o cu totul altă poveste. Dacă ai probleme la simpla lectură a acestui capitol, ar fi nimerit să te programezi la un terapeut care să-ți analizeze sentimentele.

E în regulă? Ți-e încă rușine? Haide, încearcă...

• *Spune-i altfel.* Deși vorbim despre actul sexual ca despre ceva normal, natural, nu-l practicăm totuși în public. Din mai multe motive – unele bune, altele rele – tot ce ține de sex este secret. Iar anumiți oameni înțeleg din asta că nu e ceva acceptabil.

Masturbarea este un act și mai învăluit de mister. Dacă în nenumărate filme vedem azi cupluri tăvălindu-se în dormitor, masturbarea e rezervată pentru filmele porno, ceea ce întărește ideea de «murdar» și dă impresia uneori că nu se cuvine să te atingi «acolo jos». Până și cuvântul «masturbare» le dezgustă pe multe femei. Așa că, pentru început, schimbă-i numele și zi-i altcumva: «mulțumire personală» «detensionare» «pastilă de dormit». Transformând masturbarea într-un act normal și folosind un cuvânt sau o expresie pe care creierul nu o asociază cu ceva «rău», ea va părea mai puțin amenințătoare. Sună simplu, dar terapeuții vieții sexuale sunt convinși că este un pas deosebit de important pe calea cea bună.

• *Acordă-ți timp și permisiunea de a te bucura.* Când ne masturbăm, avem tendința s-o facem repede, ca să terminăm odată – reminiscență din timpurile în care ne era teamă să nu ne prindă părinții. De asemenea, o mulțime de oameni se masturbează când tensiunea sexuală a crescut atât de mult, încât *trebuie* să scape de ea.

Modifică-ți cu 180° percepția: nu te masturbezi numai când ai nevoie; învață să privești acest act ca pe un cadou. O metodă este să folosești masturbarea ca recompensă după ce ți s-au întâmplat lucruri bune. Nu îngrașă (spre deosebire de o ciocolată), este recomandabilă pentru sănătate (nu ca alcoolul și țigările) și nu te costă nimic (atenție, maniace ale cumpărăturilor!). Curând vei ajunge s-o asociezi cu lucrurile bune și totul va căpăta o aură pozitivă.

• *Întărește principiul plăcerii.* Ai încercat să te masturbezi și te-a lăsat rece? Pariez că n-ai folosit lubrifiant! Poți să muncești din răsputeri, dacă ești uscată o să simți iritare în loc de plăcere. Lubrifiază-ți și mintea cu imagini și sunete. Pune la stereo un CD sexy și lipește pe perete, în dormitor, un afiș erotic. Ca variație, uită-te la fotografiile prietenului tău adorat. Asigură-te că totul în jurul tău este la fel de sexy cum te simți și tu.

Cele mai populare patru poziții folosite de femei

1. Ridicată sau întinsă, cu picioarele depărtate

Este cea mai populară și mai tradițională metodă, și de aceea unii specialiști o numesc «poziția de masturbare a misionarului».

Poziția. Stai întinsă pe pat cu genunchii sus și picioarele desfăcute; sau șezi cu picioarele încrucișate, cu spatele la perete ori sprijinită de tăblia patului. Apasă călcâiele unul contra celuilalt pentru a spori tensiunea din bazin. Dacă vrei, uită-te într-o revistă erotică sau citește o carte în timp ce te masturbezi – pe care o vei arunca, desigur, lăsându-ți imaginația să zburde, atunci când te apropii de orgasm.

Tehnica. Nu există o manieră standard de a te mângâia, dar majoritatea femeilor folosesc degetele. Unele femei sunt atât de sensibile încât se pot mângâia și prin slip. Unora le place stimularea directă a clitorisului, altora nu. Toate, mai puțin

1,8% dintre ele (spun experții) folosesc un tip sau altul de stimulare clitoridiană pentru a ajunge la apogeu. Degetul mijlociu de la mâna dreaptă este de obicei favoritul. Experimentează cu mișcări în sus și-n jos pe clitoris sau cu mișcări circulare lente pe margine, dacă e prea sensibil. Începe prin a mângâia încet, apoi vei spori probabil presiunea. Altă variantă este să freci clitorisul din ambele părți ori să-l «plesnești» ușor, ca și când ai mângâia corzile unei chitare.

Ritmul diferă – majoritatea femeilor preferă să fie susținut, deși unele se opresc și reîncep. Încearcă încet și ușor sau repede și apăsat, pentru a descoperi ce ți se pare cel mai plăcut. Cele mai multe femei aleg ritmul care le convine și continuă așa până la orgasm, altele ajung în pragul orgasmului și apoi așteaptă câteva momente ca să pornească din nou. Unele reîncep ușor, accelerând până ajung la ritmul dinainte, în timp ce altele reiau în același fel. O altă tehnică răspândită este să-ți plasezi câte un deget de-o parte și de alta a clitorisului și să le miști tu, menținând degetele nemișcate.

Relativ puține femei își introduc obiecte în vagin – și pe bună dreptate! Clitorisul care ne produce orgasmul este situat *în afara* vaginului. Cu toate astea, nu e o idee rea să recurgi și la tehnica de «scufundare» înăuntru: nu numai pentru că senzația e plăcută, dar și fiindcă transferă asupra clitorisului umezeala naturală din vagin. Clitorisul devine uscat foarte repede, așa că trebuie să aplici din când în când lubrifiant sau să-ți umezești mereu degetele în gură.

Prin stimulare continuă, clitorisul poate să nu mai reacționeze, așa că e bine să miști mâna, când și când, spre o altă zonă, pentru a-i menține sensibilitatea. Dacă îl simți iritat, nu-l mai manevra direct, ci ocupă-te de mica glugă ce îl protejează. Multe femei fac asta din instinct, dată fiind sensibilitatea extremă a clitorisului.

Durata. Nu există o durată standard. Depinde foarte mult de dispoziție, de nivelul de stres și de cât de excitată ești. Uneori vei obține orgasmul în câteva minute, alteori și într-un sfert de oră.

Punctul culminant. Pe măsură ce simți apropierea orgasmului, apasă călcâiele unul contra celuilalt pentru a spori presiunea din bazin. Mai poți încerca să contracți mușchii vaginului înainte și înapoi ori să strângi fesele. Unele femei găsesc că mișcările senzuale și gemetele le ajută să atingă apogeul, altele stau perfect nemișcate, fără să scoată un sunet.

Puține dintre noi ajung la orgasm fără să fantazeze, așa că lasă-ți imaginația să zburde! Retrăiește o partidă fierbinte cu prietenul tău sau creează un scenariu palpitant cu altcineva. Nu-ți face probleme cu natura fanteziei: nu înseamnă că ești o ciudată, că ești lesbi sau vrei, în secret, să fii violată. Majoritatea femeilor visează chestii pe care cu nici un chip nu le-ar dori în viața adevărată, de aceea se și numesc *fantezii* sexuale!

2. Frecatul de ceva

Aceasta e a doua poziție predilectă de masturbare. În loc să stimulăm direct cu degetele clitorisul, e folosită frecarea de ceva, care duce, împreună cu presiunea, la orgasm.

Poziția. Femeile care se masturbează astfel stau întinse pe burtă, cu organele genitale apăsate ferm pe pat și o pernă ținută strâns între picioare, de care să se frece. Altele stau pe spate, cu o pătură sau o pernă între picioare, și țin cu mâinile capetele pernei, ca să păstreze presiunea. O cunoștință de-a mea se împinge într-o pereche de șosete rulate, alta – în brațul unui ursuleț de pluș. Unele femei utilizează tot degetele, însă țin o pernă între picioare pentru a spori presiunea. Mai poți să stai pe podea și să te împingi în piciorul unui scaun.

Tehnica. Îți aduci aminte când erai prea tânără ca să mergi până la capăt și te împingeai în coapsa sau în bazinul prietenului tău, pentru stimulare? Tehnica e aceeași. În general, ții obiectul fix și tu te miști contra lui, nu invers, deși există femei care își deplasează ritmic, între picioare, un cearșaf sau o pătură. Trebuie să potrivești totul în așa fel încât apăsarea să fie plăcută. Majoritatea femeilor împing destul de tare,

păstrând ritmul până ajung la orgasm. O altă metodă foarte folosită este plasarea mâinii făcute căuș pe zona genitală și mișcarea ei în timp ce te împingi în pernă.

Durata. Din nou, nu există reguli. Multe femei pornesc cu această tehnică, apoi trec la stimularea clitorisului cu degetele pentru a termina.

Punctul culminant. Sporește presiunea pe măsură ce te apropii de orgasm strângând coapsele și mușchii feselor. Multe femei folosesc și exercițiile Kegel când împing în pernă (încordarea ritmică a aceluiași mușchi vaginal care se folosește și la oprirea fluxului de urină). Și în acest caz, fantezia joacă un rol important; iar pentru că te împingi într-un obiect, e relativ ușor să-ți închipui că acel obiect e o persoană.

3. Folosirea unui vibrator sau a unui penis artificial

Cam 15% dintre femeile care se masturbează folosesc penisuri artificiale (dildo) sau își introduc în vagin diverse obiecte, dar cele mai multe dintre noi au încercat sau chiar posedă un vibrator. A avea orgasm cu vibratorul nu necesită deloc efort. Trebuie ținut strâns lipit de organele genitale și punctul culminant este atins de obicei în câteva minute. De aceea numeroși terapeuți recomandă ca vibratorul să nu fie folosit *de fiecare dată*. În primul rând, nu poți să-l ai totdeauna la tine. În al doilea rând, nu te învață nici o aptitudine sexuală pe care ai putea-o folosi cu partenerul. Încearcă, cel puțin, să ajungi la orgasm folosind degetele sau frecarea, chiar dacă *de obicei* recurgi la vibrator.

Acestea fiind zise, vibratoarele sunt o cale formidabilă, rapidă și convenabilă de a avea orgasm când ești obosită sau nu prea ai timp. Contrar credințelor celor din industria pornografică, femeile nu folosesc vibratoarele pentru a le introduce în vagin, ci pentru a-și stimula clitorisul, aflat în exterior. Chiar dacă vibratorul este în formă de penis, cel mai adesea se folosește vârful, fără a fi inserat în vagin. Cele mai eficiente vibratoare se vând în magazine specializate, ca instrumente de masaj. Funcționează perfect, fiindcă au o suprafață plană care stimulează bine clitorisul – și pe deasupra nu ți-e jenă să le cumperi! Și pentru că tot am ajuns la asta, atenție, nu-ți vârî vibratorul în cine știe ce fund de dulap când te vizitează prietenul tău: o să-i placă grozav să-l pună în funcțiune asupra ta și o să aibă parte la rândul lui de senzații plăcute în zona genitală.

Poziția și tehnica. Dacă folosești un penis artificial, poți să stai ridicată sau întinsă atunci când îl introduci ori să-l ții ferm, de bază, «așezându-te» pe el – pozițiile sunt la fel de diverse ca în cazul actului sexual. Dacă nu ai un penis artificial, dar ai dori să introduci ceva, recurge la o banană nu prea coaptă, decojită. Seamănă cu un penis și e inofensivă. Cum pentru orgasm este necesară stimularea clitoridiană, va trebui să folosești și mâna pentru a te stimula printr-una dintre tehnicile menționate mai sus.

Pozițiile și tehnicile atunci când utilizezi un vibrator sunt practic nelimitate. Tehnica standard este să-l apeși ferm pe labiile închise și să-l ții acolo, variind presiunea până la atingerea orgasmului. Încearcă stând în picioare, cu ele depărtate, sau întinsă. O altă tehnică este să stai tot în picioare cu ele depărtate, să ții vibratorul nemișcat pe organul genital și să te miști tu înainte și înapoi. Mișcarea în cerc este de asemenea plăcută, la fel și statul pe vine, deasupra vibratorului.

Durata. Dacă nu ai decât două minute la dispoziție, vibratorul este cea mai potrivită tehnică de masturbare. Când nu se mărginesc doar să se întărâte și să amâne plăcerea maximă, majoritatea femeilor ating orgasmul cu un vibrator într-un interval de 60 de secunde–trei minute. Dacă vrei să dureze mai mult, vibratorul trebuie potrivit la cea mai mică viteză, mișcat circular și îndepărtat atunci când orgasmul e prea aproape.

Punctul culminant. Dacă folosești un penis artificial, cel mai bine este să-l introduci chiar înainte de a avea orgasm. Mușchii vaginului au atunci ceva pe care să se contracte și ai senzația că ești «plină». Probabil că atunci când ajungi la orgasm vei împinge mai tare sau mai repede.

4. La duș

Ești plină de săpun, lunecoasă, umedă și completamente singură. Nu e de mirare că dușul este un loc predilect pentru a te masturba.

Poziția și tehnica. Te vei putea masturba până la orgasm doar dacă ai un duș detașabil, de mână. Altfel, săpunindu-te, doar te vei pregăti, stimulându-ți organul genital. Dar dacă ai un duș de mână încearcă șezând în cadă sau îngenunchind (dacă baia e plină cu apă ține-ți organul genital deasupra): mărește presiunea apei, îndreptând dușul asupra zonei clitoridiene. Poți recurge și la degete. Un sfat: e în ordine să folosești săpun ca lubrifiant pentru zona exterioară vaginului, dar nu-ți vârî degetele săpunite în vagin (te poți alege, repet, cu o candida sau o cistită). Dacă ai norocul să posezi un jacuzzi, sunt sigură că ai descoperit până acum plăcerea de a te așeza în dreptul unui jet puternic de apă, care să-ți stimuleze clitorisul.

Durata și punctul culminant. Sunt femei care pot termina folosind dușul, dar majoritatea se servesc de el ca pregătire, și nu pentru a obține orgasmul. De obicei se trece la una dintre tehnicile menționate mai sus.

De ce să nu...

Te masturbezi într-un loc semi-public: vrei să adaugi o notă de pericol? Încearcă să te masturbezi în toaletă – la serviciu, în avion sau la o petrecere. Fă-o când conduci mașina ori sub o pătură, în avion, dacă zborul e lung și monoton. O tânără cunoștință de-a mea stă pe podea, cu picioarele sub ea și călcâiele apăsate pe clitoris – și atinge orgasmul fără să se oprească din conversație!

Te privești în oglindă: o să vezi cum arăți când ești excitată și ce figură sexy ai atunci când termini.

Îți mângâi și altceva decât organele genitale: încearcă să-ți atingi sau ciupești sfârcurile ori să-ți mângâi burtica deasupra părului pubian în momentul când vine orgasmul.

Îți păstrezi slipul pe tine: strecoară un deget pe lângă și-ți vei reaminti de vremurile adolescenței timpurii.

Te masturbezi pe un scaun, ținându-ți picioarele pe spătar: este nesfârșit de senzual...

O faci pe la spate: stai pe pat, pe burtă, cu o pernă pusă sub stomac, masturbându-te din spate.

Stai în picioare sau sprijinită de un zid.

Stai pe vine!

ZECE MOTIVE SERIOASE PENTRU A TE MASTURBA

1. E formidabil.
2. Învățăm mai multe despre propriul corp: ce ne excită și ce nu. Masturbarea te ajută să afli care sunt nevoile tale sexuale de bază și cum să le satisfaci. Informează-ți apoi prietenul și viața voastră sexuală va lua foc!
3. Scade tensiunea și te ajută să dormi – iată o «pastilă» de dormit fără efecte secundare.
4. Te învață să faci deosebirea între dragoste și sex. Distingem mai bine relațiile bazate pe sex de cele bazate pe dragoste pentru că înțelegem că a avea orgasm nu înseamnă a fi îndrăgostită.
5. Dacă ești singură, te salvează de urcatul pe pereți sau de culcatul cu primul tip care-ți iese în cale.
6. Este o metodă completamente fără riscuri.
7. Este un excelent procedeu de înfrumusețare: orgasmul îmbunătățește circulația, combate efectele stresului și face pielea să strălucească.
8. Te poți concentra doar asupra propriei plăceri, nu-ți faci probleme legate de altcineva.
9. Cu cât te masturbezi mai mult, cu atât vei fi capabilă să ai mai multe orgasme și singură, și cu un partener. Cu cât ai orgasm mai des, cu atât e mai ușor să-l atingi.
10. A putea să-ți oferi singură un orgasm înseamnă independență sexuală sută la sută.

M PENTRU EL

Prima dată. Dacă ești de sex masculin și știi deja să citești, probabil că te prăpădești de râs la ideea că ți-ar trebui sfaturi în domeniu. În timp ce femeile încep să se masturbeze spre 20, ba chiar spre 30 de ani, majoritatea bărbaților sunt deja versați la 12 sau 13 ani. Însă și dacă ți-ai dăruit mii de orgasme până acum, lasă zâmbetul superior și nu da încă pagina. *Modul* în care te masturbezi s-ar putea să-ți facă probleme în viața sexuală cu partenera ta.

Din cauza ideilor ilogice, dar larg răspândite, legate de masturbare – ceva pervers, un lucru pe care numai babalâcii libidinoși îl practică – prima ta experiență în domeniu, din vremea când erai băiețel, a fost pesemne iute încheiată și însoțită de culpabilitate. Treaba trebuia terminată înainte să dea cineva peste tine. Dacă și acum îți ia doar câteva secunde sau minute ca să te masturbezi până la orgasm, nu se poate să nu fi aflat că există ceva pe nume «ejaculare precoce», adică atingerea prematură a orgasmului, mai înainte ca partenera să fie satisfăcută. De foarte devreme ți-ai «programat» penisul să ejaculeze rapid, după numai câteva minute (sau secunde) de stimulare directă.

Pe măsură ce îmbătrânești, bărbații se masturbează de obicei mai în tihnă. Nu se mai simt vinovați, se pot izola mai bine și încep să experimenteze diverse tehnici și senzații. Cu cât îți întârzii mai mult orgasmul atunci când te masturbezi, cu atât vei fi mai priceput în a-l amâna când ai o relație sexuală cu o femeie. Dacă folosești aceeași metodă ca la 13 ani, e momentul să încerci altceva!

Hai, fă-mi pe plac! Închipuie-ți că e prima oară când te masturbezi. Alege un loc și un moment când nu te va deranja nimeni, nu-ți impune limite temporale și încearcă una dintre tehnicile de mai jos. Scopul nu este să vezi care te duce mai repede la orgasm, ci să experimentezi (și să-ți obișnuiești penisul) cu diverse senzații. Masturbarea nu este și nu ar trebui

să fie practicată numai pentru a diminua tensiunea. Este o experiență ce trebuie gustată pentru ea însăși.

Trei tehnici superpopulare printre bărbați. Contrar unor credințe foarte răspândite, bărbații nu au nevoie de reviste cu femei când se masturbează. Bărbații pe care i-am chestionat eu nu se dădeau în vânt nici după filme porno. Fantazarea – formarea de imagini în minte – este cel mai obișnuit procedeu care însoțește sexul solo.

Spre deosebire de femei, care au adesea două sau trei fantezii preferate ce le garantează orgasmul, fanteziile bărbaților variază în funcție de ce li se întâmplă în viață sau chiar în ziua respectivă. Vei construi o fantezie pornind de la imaginea fulgurantă a unui picior în ciorap de mătase pe scara unui tren, vei relua «filmul» unei întâlniri superpasionale cu prietena ta sau vei fantaza despre ce ți-ar plăcea să faci cu fata căreia i-ai dat prima oară întâlnire ieri seară. Unii bărbați își amplifică fanteziile așezându-se pe mâini înainte de a se masturba, astfel încât să și le amorțească. Ideea e că dacă nu-ți mai simți mâinile este ca și cum te-ar atinge altcineva.

1. Strângând pumnul

A strânge pumnul foarte ușor în jurul penisului și a-l plimba în sus și-n jos este cea mai răspândită metodă de masturbare. Variind gradul de strângere, viteza de lunecare și lungimea mișcării, poți satisface preferințele personale. Ca și femeile, bărbații descoperă ceea ce le place mai mult experimentând.

Poziția. Majoritatea bărbaților pe care i-am chestionat mi-au spus că singura lor cerință cu privire la locul unde se masturbează este să fie lăsați în pace. Dacă ești singur în casă, probabil că o faci stând întins pe canapea și uitându-te la un film. Și stând în picioare în fața unei oglinzi este excitant. Dar cea mai frecventă poziție este pe pat, cu picioarele ușor depărtate.

Tehnica. Majoritatea caută mai întâi un lubrifiant, indiferent ce: săpun, șampon, ulei pentru bebeluși, cremă de mâini,

vaselină, crema de față deosebit de scumpă a prietenei (mulțumim, băieți), în fine, ce le cade în mână. Lubrifianții speciali, luați de la farmacie, nu sunt prea populari, deși cei care îi folosesc o dată nu mai vor altceva.

Metoda de bază este pumnul strâns ușor, cu palma de o parte a penisului, pornind de la vârf și mergând spre bază într-o mișcare de du-te-vino de-a lungul membrului. Unii merg direct spre baza penisului, alții întârzie asupra glandului. Majoritatea bărbaților preferă să sporească strânsoarea când mâna lunecă pe capul penisului, alții au glandul prea sensibil și procedează invers. Ritmul este cel mai important lucru. Indiferent de atingerea folosită, ritmul constant este cel care duce la acumularea de tensiune sexuală.

Unii își mângâie, masează sau țin în mână testiculele; sau își freacă perineul, zona dintre testicule și anus. Există bărbați cărora le place să-ți atingă ori să-și ciupească sfârcurile.

La fel cum femeile se concentrează pe clitoris, bărbații se concentrează în cele din urmă asupra frenului. Membrul în sine este relativ insensibil și este folosit mai mult pentru alunecarea ritmică a mâinii. Pe măsură ce mâna ți se deplasează spre fren și deasupra lui, încearcă un gest de răsucire cu degetele și palma, manevrând zona ferm, dar nu prea energic. Încearcă, de asemenea, să strângi rădăcina membrului pentru a mări sensibilitatea și a menține erecția.

Ca alternativă, mângâie-ți blând penisul și testiculele cu degetele până obții erecția, apoi plimbă două sau trei degete plus degetul cel mare, în loc de pumnul întreg. Sau încearcă să ții nemișcat un deget pe fren, în timp ce celelalte, inclusiv degetul mare, se mișcă pe partea superioară a penisului, pe o rută mai scurtă.

Durata. Ca și la femei, durata depinde de gradul de excitare, de cât de intense sunt fanteziile, de faptul că ești stresat sau obosit. Majoritatea bărbaților ajung la orgasm destul de repede – între două până la cinci minute – și încetinesc ritmul deliberat dacă vor să amâne deznodământul. Încearcă să

inversezi mișcarea mâinii când ești aproape de orgasm. Îndoaie încheietura spre tine, astfel ca pumnul să stea răsucit și palma să se afle de partea cealaltă a penisului. Acest lucru schimbă regiunea de stimulare.

Punctul culminant. Când sunt pe cale să termine, bărbații accelerează mișcarea de du-te-vino. Unii își prind în palmă testiculele în timp ce ejaculează, afirmând că așa orgasmul durează mai mult. Alții prind rădăcina penisului din același motiv. Odată ce se declanșează orgasmul, aproape toți bărbații fie se opresc brusc, fie încetinesc mult stimularea. Asta deoarece penisul, mai ales capul, este deosebit de sensibil după ejaculare (ceva ce fetele de obicei nu pricep, căci multora dintre ele le place să fie stimulate până la ultimul spasm al orgasmului propriu).

Ce e de făcut cu grămăjoara de spermă pe care o produci? Cei mai mulți bărbați ejaculează într-un prosop sau pe corp, ștergându-se apoi cu hârtie igienică.

2. Folosirea unei perne

Frecatul de ciorapi sau de altceva mătăsos este folosit de băieți la început, când descoperă orgasmul. În timp ce metoda «cu pumnul» este cea mai populară, mai ales dacă «îți arde buza», mulți bărbați zic că frecatul de o pernă este preferabil atunci când sunt într-o dispoziție mai dulceag-senzuală.

Poziția. Cei mai mulți stau în picioare sau îngenunchează cu o pernă îndoită în fața lor. Apoi își freacă penisul în cuta pernei, simulând copulația. Alții stau în picioare, își pun o pernă la nivelul bazinului și mișcă penisul și testiculele pe deasupra, înainte și înapoi.

Așa cum unele femei jură că pot ajunge la orgasm numai strângând pulpele, mai mulți bărbați pe care i-am chestionat mi-au spus că în anumite situații s-au adus *mental* la orgasm (și erau foarte mândri de treaba asta: «Mama, uite, fără mâini!»).

O dată la fiecare 8 minute – asta-i frecvența cu care, în medie, se gândesc bărbații la sex sau la ceva legat de sex.

Asta zic și eu provocare pentru un tip care crede că a încercat totul!

Tehnica. Nu trebuie să fii prea savant ca să pricepi. Fie îți imaginezi că faci sex cu perna, mișcându-ți penisul înăuntrul și în afara cutei formate, fie îți freci penisul pe deasupra, înainte și înapoi. Cu mâinile menții perna pe loc.

Durata. Mulți bărbați folosesc perna ca preludiu, trecând apoi la «strângerea pumnului» sau la o stimulare mai directă pe măsură ce se apropie de orgasm. Oricum, dacă nu trec la altceva împinsul se accelerează, ca și în cazul unui act sexual «real».

Punctul culminant. Unii bărbații își strâng fesele, continuând să se miște, dar cei mai mulți își folosesc imaginația pentru a ajunge unde trebuie. Perna pare atunci să prindă viață și ai putea jura că i-au crescut și sâni!

3. La duș

Masturbatul la duș este foarte popular în rândul celor foarte tineri, poate fiindcă e singurul loc unde aveau, ca adolescenți, puțină intimitate. Însă și dacă locuiești singur apa caldă peste organele genitale, palmele săpunite lunecând peste penis te fac să uiți problemele de la serviciu și să nutrești gânduri mai plăcute.

Poziția. Majoritatea bărbaților stau în picioare, cu spatele la ușă (scapi greu de vechile obiceiuri!). Alții găsesc că e mai confortabil să se așeze. Săpunul, deși e lubrifiantul clasic, poate fi iritant, așa că unii bărbați preferă balsamul de păr.

Tehnica. Dacă în celelalte cazuri tehnica merge direct la țintă, la duș intră în joc și alte părți ale trupului. Unii se săpunesc în întregime, «cum ar face o iubită», și își masează anusul, perineul, scrotul și testiculele înainte să ajungă la «desert». După aceea însă, se folosește tehnica numărul 1.

Durata și punctul culminant: Probabil pentru că nu s-au concentrat exclusiv asupra penisului, bărbații chestionați de mine au spus că perioada de atingere a orgasmului este mai lungă. Alt avantaj clar: spălatul după aceea e floare la ureche!

Cum îți poate îmbunătăți masturbarea performanțele sexuale

Dacă ți-e dificil să ajungi la orgasm cu un partener sau dacă ai ejaculare precoce, masturbarea te poate ajuta. Pentru bărbați e o metodă neprețuită de autocontrol asupra orgasmului. Pentru femei este singura metodă de a afla ce poate să le facă partenerul pentru a le excita. Iată cum se procedează.

F PENTRU EA

• **Nu folosi mereu aceeași metodă.** Multe femei își declanșează singure, bine mersi, un orgasm, dar rareori ajung la apogeu cu partenerii. Dacă ai o relație sănătoasă și nici un fel de bariere psihologice privind sexualitatea înseamnă că nu i-ai arătat cum te masturbezi (vezi mai jos secțiunea «De ce e bine s-o faceți unul în fața celuilalt») sau metoda ta nu poate fi utilizată ușor în sexul de cuplu. De exemplu, oricât ar vrea, el nu poate să se transforme într-un vibrator și să-ți ofere aceleași senzații. Dacă e singurul mod în care atingi punctul culminant, nu ai decât două soluții: folosește vibratorul când ești cu el sau învață o metodă mai «de cuplu». Încearcă să te masturbezi până la orgasm cu degetele, în cât mai multe variante. Dacă ai orgasm numai pe o singură cale, te limitezi sexual. Cu cât experimentezi mai multe tehnici și reușești, cu atât ai șanse mai multe să le recreezi cu partenerul tău.

• **Joacă-te cu tine.** Controlează-ți orgasmul. Nu-ți permite să termini mai înainte de cinci minute. Data viitoare încearcă să termini într-un minut. Citește secțiunea despre punctul G din Capitolul 4 și explorează-te până-l găsești. Practică exercițiile Kegel (vezi p. 89). Trage înăuntru mușchii vaginali până numeri la trei și apoi împinge-i în afară tot până numeri la trei. Încearcă să te masturbezi în timp ce-ți contracți mușchii. Apoi când ești relaxată.

PENTRU EL

• **Fă-o mai des.** Dacă ejaculezi prea repede – înainte ca tu sau ea să fiți pregătiți – masturbează-te mai des. Cu cât te masturbezi mai des, cu atât penisul va deveni mai puțin sensibil la stimulare. Nu ți-ai văzut iubita timp de o săptămână și mori de teamă că partida de sex la care ai visat se va sfârși în fix trei minute? Masturbează-te cel puțin de două ori în ziua întâlnirii, dacă se poate cu un ceas înainte de actul sexual cu ea. Asta îți va întârzia ejacularea.

• **Temporizează.** Încearcă să numeri invers în timp ce te masturbezi. Scopul este să te gândești la altceva. Începe cu un număr mare, să zicem 500, pentru ca să-ți ții creierul ocupat. Prima oară pesemne n-o să ajungi mai departe de 488. Apoi propune-ți să ajungi la 450 și așa mai departe. Poți folosi aceeași tehnică și în timpul actului sexual.

De ce e bine s-o faceți unul în fața celuilalt

Nimeni nu poate ghici gândurile cuiva. Așa că descotorosește-te de chestia cu «dacă m-ar iubi cu adevărat ar ști ce-mi place». Limbajul corpului este grăitor și e esențial să discutați. Dar, vorba aceea: o imagine vorbește mai explicit decât o mie de cuvinte. Privindu-l pe celălalt cum se masturbează, vei vedea ce tehnică folosește, viteza și presiunea aplicată, cum încetinește și accelerează la apropierea orgasmului, dacă se stimulează sau nu în timpul orgasmului și ce face cu mâna liberă. Pe urmă nu trebuie decât să-ți copiezi partenerul.

În general, bărbații nu se simt deloc inhibați, însă femeile da. Dacă prietena ta este genul deschis la orice, foarte probabil te va urmări *fascinată*. Poți eventual să-i spui, ca explicație, că ai avut tot felul de fantezii în care te masturbai în fața ei.

Dacă nu pricepe, atunci spune-i pe șleau: «Uite, așa fac când nu ești cu mine.» Dacă vrei să-ți imite tehnica, ia-i mâna și pune-o pe a ta ca să poată simți ritmul și presiunea. Roag-o să te imite și laud-o cât mai mult: «Phiii, ești mai grozavă decât mine!» Femeile fără inhibiții pot cu ușurință să aplice aceleași principii.

Dacă atât partenera cât și tu sunteți mai timizi, trebuie mai întâi să vorbiți. Spune-i că ai văzut un film sau ți-a spus un prieten sau ai citit despre cât de tare ți se îmbunătățește viața sexuală când îl privești pe celălalt masturbându-se. Nu-ți face probleme dacă la început totul e cam jenant, la naiba, jena durează numai o secundă sau două! Arată-i întâi tu, apoi, data viitoare, las-o pe ea. Mai târziu, când vă veți simți amândoi în largul vostru, veți fi în stare să vă masturbați până la orgasm. Masturbarea în fața partenerei sau vederea ei masturbându-se a reprezentat dintotdeauna o fantezie masculină foarte răspândită și una dintre cele recent adăugate pe lista de fantezii a femeilor fără prejudecăți.

Proporția femeilor care se masturbează: 80%. Proporția bărbaților: 94% – dar o fac de două ori mai frecvent ca femeile. Proporția bărbaților care continuă să se masturbeze după căsătorie: 72%. Proporția femeilor căsătorite care fac același lucru: 68%.

DOI

2 Preludiul

Poate fi nu numai antreul, ci și felul principal, ba chiar și desertul!

«Preludiul», a glumit o cunoștință masculină (atenție, nu am spus *prieten*), «asta-i chestia aia când ea spune *da*?»

Tragedia este că nu e singurul tip care gândește așa. În medie, un bărbat are nevoie de două până la trei minute de stimulare directă cu o parteneră pentru a ajunge la orgasm. În timp ce unei femei îi trebuie 20 sau 30 de minute – ceea ce explică foarte bine de ce femeia este mult mai dornică de preludiu decât bărbatul. Asta dacă nu vorbim despre felație, desigur, căci se pare că nu există felație neîncununată de succes. Care sunt cele trei lucruri pe care bărbații le doresc cel mai tare și mai tare în pat? Sex oral, sex oral, sex oral.

În regulă, noi, fetele, am priceput asta deja. Problema e că bărbații nu au decodificat mesajul nostru. Lăsați-mă să fiu foarte explicită. MAJORITATEA FEMEILOR VOR UN PRELUDIU MAI LUNG. Unele s-ar mulțumi și cu unul mititel. Dar, ca tot ce are legătură cu sexul, există mentalități demodate de care unii nu vor să se dezbare nici morți.

În ciuda numelui, preludiul nu trebuie neapărat să vină *înainte* de actul sexual propriu-zis. E bine să nu te mai gândești la el ca la un aperitiv peste care treci grăbit, pentru a ajunge la felul principal, iar dacă reușești acest lucru deja ai devenit mai priceput într-ale amorului. Dacă amândoi partenerii sunt bine excitați, preludiul poate fi ceva ce are loc *după* penetrare, când s-a mai dus puțin din entuziasm. Pentru cuplurile cu experiență, preludiul are loc *în timpul* actului sexual – fac

o pauză pentru un pic de sex oral sau de masturbare, ca să-și păstreze dispoziția fierbinte mai mult. Cele mai inventive perechi nu se ocupă *decât* de preludiu pe parcursul întregului act sexual. Nu chiar mereu, ci uneori. Orgasmul prin masturbare reciprocă și sex oral este adesea mai intens pentru amândoi. Pentru unele femei este *singura* metodă ca să atingă orgasmul.

Preludiul nu este un lux de care să beneficiezi numai atunci când ai timp, mai ales dacă dorești să existe și penetrare. Vaginul femeii are nevoie să se pregătească fizic pentru penetrare. Fără, femeia va fi uscată și deloc entuziasmată. Chiar și bărbații care pot obține o erecție cât ai clipi nu pot să nege că o «montare» bună, lentă și plină de erotism sporește considerabil senzațiile din timpul actului sexual.

Un sfat înainte de a merge mai departe și a încerca toate sugestiile oferite în acest capitol: nu le pune în aplicare pe toate deodată. Una dintre prietenele mele, care i se plânsese iubitului că amorul a început s-o plictisească, s-a trezit cu apă înghețată turnată peste sâni (și în nas), cu pene (înțepătoare) împungând-o pe tot corpul, cu o banană (mult prea coaptă) înfiptă știți voi unde, toate astea în timp ce era legată la ochi și priponită de pat. Toate deodată, așadar! Nota zece pentru efortul depus, cât despre orgasmul zguduitor la care se aștepta el... evident că nu s-a produs. Ce-i drept, ea s-a simțit amețită – de parcă tocmai ieșise din centrifuga mașinii de spălat.

Dacă există o regulă pentru preludiu, aceasta e că fiecare experiență trebuie degustată îndelung. Anticiparea este unul dintre cei mai excitanți factori. Aici stă secretul amanților cu adevărat perfecți și al sexului *hot*.

Ce vrea toată lumea mai mult? Masaj!

Într-o lume ideală, cu toții am beneficia de două ședințe de masaj profesionist pe săptămână. Din nefericire, puțini avem

timp (ca să nu mai vorbim de bani), așa că trebuie să ne mulțumim cu prestația partenerilor, nu? Cum nimeni nu vrea să înceapă toate partidele de amor cu un masaj pe îndelete, o dată pe lună avem dreptul cu toții să dobândim așa ceva. Faceți cu schimbul, dar nu în aceeași ședință. Nu-i nimic mai neplăcut decât să trebuiască să renunți la toate senzațiile acelea extraordinare pentru că ți-a venit rândul să faci masaj!

Masajul senzual. Programează-l într-o sâmbătă sau duminică, când ai mai multe ceasuri la dispoziție. Închide telefonul, pune o muzică lentă și sexy și asigură-te că în cameră e cald. E mult mai plăcut dacă sunteți amândoi dezbrăcați – deși e mai bine ca el să-și păstreze slipul dacă i-a venit rândul să facă masaj (un penis în erecție trebuie protejat). Dacă vrei să-i faci o bucurie, păstrează ceva pe tine (niște bikini sexy sau pantofi cu toc) atunci când îl masezi tu. Țelul ar fi să petreci cam o oră jucându-te senzual cu mâinile pe corpul lui.

Mă adresez femeilor, dar aceeași tehnică merge și pentru bărbați.

Întinde-l cu fața în jos și acoperă-i cu prosoape toate părțile pe care nu le masezi. Începe prin a-ți turna în palme ulei parfumat sau pentru bebeluși. (Nu i-l vărsa direct pe piele – e rece!) Apoi masează-l blând pe spate. Trece-i buricele degetelor foarte ușor pe piele pentru a o sensibiliza (acum e momentul să i se facă pielea de găină). După aceea treci la mișcări mai ferme. Nu e nevoie să fii o profesionistă, căci, te asigur, orice faci e grozav. Totuși, iată câteva mișcări:

• *Cercuri*: descrie mișcări circulare cu mâinile, spre afară și îndepărtându-te de coloana vertebrală (mâinile execută mișcări «în oglindă» de fiecare parte a coloanei).

• *Lunecare*: pune mâinile pe partea de jos a feselor lui, cu palmele drepte și degetele direcționate spre creștet. Folosindu-ți greutatea corpului, împinge mâinile de-a lungul șirei spinării.

• *Cu degetele mari*: descrie mici mișcări circulare pentru a detensiona mușchii, mai ales în zonele încordate. Încearcă, de asemenea, să treci cu încheieturile degetelor mari de o parte și de alta a șirei. Senzația e magnifică. În general, trebuie să masezi mereu în sus și îndepărtându-te de coloană.

Asigură-te că te ocupi de toate părțile trupului (cu excepția celor genitale deocamdată). Masează-i spatele și abdomenul, nu exclude mâinile, picioarele, posteriorul și pieptul. În prima jumătate de oră trebuie să fie mai mult ceva relaxant decât sexy, dar apoi atâță-l fără milă! Trece-i mâna printre fese și penis, freacă-i interiorul coapselor și partea inferioară a stomacului, dar nu-i atinge penisul oricât de mult ar vrea el să i-l bagi în seamă. După cel puțin 45 de minute de mângâieri și frământări, este gata pentru piesa de rezistență: un masaj erotic genital!

«Ia-i piuitul!» în versiune erotică. Masajul genital există de câteva mii de ani, dar societatea occidentală l-a descoperit abia recent și, desigur, l-a occidentalizat. Versiunea adevărată, needulcorală, se inspiră puternic din Kama Sutra și sexul tantric, fiind precedată de ritualuri complexe și bizare. Dar pentru scopul nostru (și pentru că, sincer vorbind, nu mi se pare că niște chestii de genul respirației în respirația celuilalt sunt foarte sexy), vom trece direct la problemă. O să pufnești în râs văzând denumirile, dar aceste tehnici explicite sunt ușor de învățat și pot să te transforme peste noapte dintr-un amant mediocru într-unul de genul «Doamne, ai fost *incredibil*». La început probabil că e mai bine să ții cartea pe aproape. Dar când vei ajunge să stăpânești tehnica, te asigur că partenerii n-or să te uite cu una, cu două!

F PENTRU EA

Cei mai mulți bărbați se așază în poziția dominantă în timpul actului sexual, așa că masajul erotic i se va părea iubitului tău deosebit de plăcut, căci oferă o senzație total diferită. În

loc ca tu să stai pe spate și el să facă toată treaba, acum se odihnește, lăsându-se pradă atingerilor, în timp ce *tu* preiei controlul.

Majoritatea acestor tehnici se aplică cel mai bine când el stă întins pe pat, pe spate, cu picioarele ușor depărtate, iar tu te așezi în genunchi între ele. Ai nevoie de ulei din belșug: din acela «pe bază de apă» pe care-l găsești în general la sex shopuri, dar și cel de masaj ori pentru bebeluși e foarte bun. Roagă-l să-ți dea de veste în timpul masajului care sunt mișcările pe care le preferă și cât de tare să apeși. Studiază-i figura și limbajul trupului pentru indicii. Nu trebuie ca el să aibă rapid orgasm, ci să se pătrundă de ideea că i se oferă plăcere. Dacă pare a-și pierde controlul, oprește-te și pune-ți ambele mâini pe capul penisului. Stai nemișcată, menținând o presiune fermă, dar nu prea energică timp de 30 de secunde, pentru a-l calma. Dacă vrei să aibă orgasm, accelerează mângâierile.

• *Rostogolirea.* El stând pe spate, îngenunchează între picioarele lui. Ține-i testiculele între degete și rostogolește-le/rotește-le lent și delicat, folosind buricele degetelor.

După câteva minute, treci la altă mângâiere: cu mâinile sub testicule, în așa fel încât să le ții ușor pe vârfurile degetelor, gâdilă-le. Cu cât atingerea este mai ușoară, cu atât senzația lui e mai delicioasă.

• *Spirala penisului.* Este o figură foarte nimerită când există probleme de erecție. Ține baza penisului cu o mână și apucă-l ferm cu cealaltă. Începe de la bază și avansează spre vârf, folosind o mișcare circulară, de răsucire, pe măsură ce te apropii de cap. Imaginează-ți un tirbușon, cam asta-i mișcarea.

Când ajungi la vârf, folosește palma pentru a mângâia întreaga suprafață. Mergi întotdeauna în sus.

• *Mângâierea de la ora 12.* Pe asta păstreaz-o pentru când e deplin excitat și are o erecție completă. Se numește «ora 12» pentru că te miști direct în sus, în linie dreaptă.

Deschide palma în așa fel încât degetul mare și celelalte să se separe pentru a forma un «L». Strecoară mâna sub testicule astfel ca ele să se sprijine în deschiderea «L»-ului. Împinge puțin în sus, ca să le ridici ușor.

Cu palma mâinii celeilalte în jos, desparte primele două degete pentru a forma un «V» și apucă penisul între ele, mergând în sus, de la testicule spre capul penisului, înclinând mâna astfel încât palma să mătur în lungime corpul penisului. Sensul de mișcare trebuie să fie numai în sus. Când ajungi la cap, îndepărtează mâna și pornește-o din nou de jos. Nu-ți alunece mâna numai pe mijloc, ci încearcă să cuprinzi și părțile laterale.

• *Fă focul.* Iată și tehnica finală, căci este aproape sigur că la asta nu va rezista și va termina.

Imaginează-ți că ai un băț în mâini și încerci să faci focul, rostogolindu-l între palme. Ține-ți palmele drepte, de o parte și de alta a penisului.

Folosind o mișcare de rostogolire/frecare, pornește de la baza penisului și alunecă în sus, apoi, la fel, în jos, păstrând mișcarea constantă și ritmică. Penisul se așază foarte bine între palme. Începe încet și sporește presiunea și viteza pe măsură ce el se apropie de orgasm.

M PENTRU EL

Gândește-te la masajul erotic nu ca la un preludiu, ci ca la un dar senzual. Poate să ducă la penetrare, dar ea se va bucura mult mai mult dacă nu e neapărat nevoie să faceți sex la sfârșit. Ca și în cazul bărbaților, tehnicile care urmează funcționează cel mai bine atunci când ea stă întinsă pe spate, cu picioarele puțin desfăcute, iar tu îngenunchezi între ele. Pune-i perne sub genunchi și lasă-i picioarele să se deschidă în mod natural, astfel ca ea să se simtă mai comod și mai puțin expusă și vulnerabilă.

Pentru vagin nu folosi ulei, ci un lubrifiant lichid, subțire. K-Y e prea dens. Încearcă Astroglide, Glyde, Liquid Silk ori Sylk, disponibile în farmacii și sex shopuri. Încălzește-l în palme.

Cere-i să-ți spună ce mișcări îi vor plăcea mai mult și dacă preferă o apăsare mai gingașă sau mai viguroasă. Dacă nu ești sigur, alege să fii mai blând, căci dacă ea vrea să devii mai energic pesemne se va apăsa mai tare contra mâinii tale. Păstrează un ritm constant, nu te întrerupe și nu schimba tehnicile prea des. Privește-i fața. Dacă este relaxată, la fel e și corpul.

Ține minte că masajul erotic nu este menit să înlocuiască preludiul. Dacă folosești aceste tehnici de fiecare dată, atunci sexul va deveni ceva de rutină, previzibil. În loc de asta, adaptează mișcările ca să fie pe gustul ei, combină tehnicile, ba chiar inventează unele personale – apoi du-o în raiul orgasmului!

• *Mângâierea coapselor.* Pornește cu asta pentru a o relaxa și totodată a o excita.

Folosind alternativ palmele și vârfurile degetelor, «mătură-i» ușor partea internă a coapselor. Parcurge-i apoi în același fel întreaga lungime a trupului. Pornește de la glezne, poposind abia fluturat peste organul genital și părul pubian. Treci apoi la sâni, încercuindu-i. Repetă totul de câteva ori.

Concentrându-te asupra organului genital, mângâie părul pubian și toată zona cu mișcări încete, blânde. Cu vârfurile degetelor mângâie ușor și «bate darabana» pe labiile exterioare, în ritm constant.

• *Deșteptarea clitorisului.* Întinde-te lângă ea sau îngenunchează între picioarele ei. Folosind încheieturile primelor două degete, frământă labiile exterioare, mișcându-te înainte și înapoi. Fii atent să frământi, nu să ciupești. Mergând în jos, masează în întregime labiile, apăsând ferm, dar blând. Îndreaptă-te spre anus, apoi ridică mâna și ia-o de la început, de sus. Poți folosi, ca variantă, degetul mare și arătătorul dacă ți se pare mai comod.

• *Mângâierea cu două degete.* Denumită și mângâierea «pâine cu unt» este cea mai simplă metodă de a-i dărui plăcere iubitei.

Pune degetul mare și arătătorul în partea de sus a organului genital (unde este clitorisul), pe buzele interioare. Rotește degetele în jurul clitorisului, apoi mișcă-le în jos. Masează și

rotește în mod egal, frecând în sus și-n jos pe ambele părți ale vaginului, într-un ritm constant.

Când desface mai mult picioarele și se împinge în mâna ta sau își ridică pelvisul de pe pat înseamnă că este pregătită pentru o stimulare clitoridiană mai directă.

• *În jurul ceasului.* Este foarte util să ne imaginăm un cadran de ceas în jurul zonei vaginale, partea de sus (aproape de părul pubian) reprezentând ora 12, iar partea de jos (aproape de orificiul vaginului), ora 6. Când îți spune că «acolo» e bine, poți reține mai ușor poziția (ora 3, ora 6) pentru data viitoare. În plus, te poate ghida cu mai multă precizie. Tehnica aceasta reprezintă o adaptare a celei tantrice, de origine, făcută de Annie Sprinkle, acel sex guru scandalos, dar superinventiv.

Cu vârful degetului, descrie în jurul clitorisului o mișcare circulară. Recurgând la cercuri mai mari, continuă mișcarea circulară în jurul întregului vagin, alternând-o cu mângâieri făcute tot cu vârfurile degetelor.

Întoarce-te acum la clitoris și descrie cercuri cu vârful degetului direct pe el. Anumitor femei nu le place stimularea clitoridiană directă, așa că înainte e bine să tatonezi zona, cu ajutorul «ceasului».

Încearcă să «tragi» de clitoris, ținându-l între două degete. De fapt nu poți să-l apuci, dar încercarea de a-l trage produce o senzație formidabilă!

• *Intrând în grădină.* Este o dublă mișcare, ce acționează simultan asupra punctului G și clitorisului și duce majoritatea femeilor în pragul orgasmului.

Introdu un deget (sau două) în vaginul bine lubrifiat, arcuindu-le ca să poți atinge peretele frontal (ca și când ai încerca să ajungi la burta ei). Ține degetul nemișcat câteva secunde – dacă vrea, se poate mișca ea – dar nu apăsa până când nu se simte confortabil.

Punctul G se simte la pipăit ca o mică ridicătură texturată. În urma excitației, se umple cu sânge și devine și mai sensibil. Odată ce l-ai găsit, mișcă degetul ca și când ai face semn

cuiva să vină la tine. Nu apăsa tare sau constant; o mișcare blândă, mângâietoare este de obicei mult mai plăcută. Încearcă și în zigzag, astfel ca degetele să treacă peste punctul G, fără să se concentreze direct asupra lui.

Cu cealaltă mână descrie cercuri în jurul clitorisului (tehnica «în jurul ceasului») folosind degetul (sau un vibrator cu suprafață plană). Încearcă de asemenea să miști degetul direct înainte și înapoi peste clitoris, când ea este pe cale să aibă orgasm.

De la mijloc în sus: ghid pentru stimularea sânilor (ai ei sau ai lui)

Dacă porți un număr mare la sutien, încurajează-l să dea atenție sânilor, chestiune care, de obicei, vine de la sine (ar fi probabil mai dificil să nu le dea atenție). Dar în cazul acelora dintre noi ale căror bunici fără ochelari nici nu bagă de seamă dacă purtăm sau nu sutien, adesea se întâmplă ca bărbații să ignore sânii, în căutarea a ceea ce ei socotesc a fi lozul cel mare, organul genital. Și totuși, pentru multe femei – și pentru destui bărbați – pieptul este o zonă intens erogenă, jucând un rol important în excitarea sexuală.

Ca și cu restul trupului, ceea ce ne place, când și cum vrem să ne fie atinși sânii depinde de fiecare în parte. Ca regulă generală, pornește încet, sporind presiunea pe măsură ce excitația celuilalt crește. Observă-i mișcările corpului pentru a vedea cum răspunde la diverse mângâieri și asigură-te că dorința este cea care i-a întărit sfârcurile, nu boarea rece dinspre fereastra deschisă!

M PENTRU EL

Încearcă să mângâi, să sugi, să ronțăi foarte discret sau să strângi ușor întreaga zonă. Sfârcurile și areola (zona roz-maronie din jurul sfârcurilor) sunt sensibile, dar la fel este și zona

de sub ele. Unele femei nu simt nimic când le atingi direct sfârcurile, dar dacă mângâi dedesubt se înfioară cât ai zice pește. Folosește limba, degetele, toată mâna, buzele și vârful penisului în erecție pentru a stimula întreaga zonă.

Anumitor femei le place să li se ciupească, strângă sau muște sfârcurile. Treaba asta depinde nu numai de gustul personal, de dispoziție și de câte pahare de vin au băut, dar și de momentul ciclului menstrual. Uneori chiar și degetele pot părea prea grosolane. Alteori nici o mușcătură aparent fioroasă nu e de ajuns. Cum nu ai de unde ști de ce are ea chef în ziua respectivă, întreab-o și gata!

F PENTRU EA

Sfârcurile anumitor bărbați par conectate direct la penis. Mângâie-le, sucește-le sau suge-le, și vei vedea cum intră imediat în erecție. Pe alții nu-i încântă ideea – poți să te joci cât vrei și se vor arăta la fel de excitați ca un pacient așteptându-și rândul la dentist. Există, din nou, două metode să afli: deschide gura mare, aplic-o pe un sfârc și vezi cum reacționează; sau pur și simplu întreabă-l.

Folosește acelcași tehnici pe care ai dori să le folosească el cu tine: ronțăitul extrem de delicat, mângâieri, suptul blând la început, urmat de o presiune mai mare, dacă îi place.

Încearcă o tehnică tantrică. Pune un pahar cu apă și cuburi de gheață lângă pat. Freacă un cub pe sfârcurile lui pentru a le întări și a face sângele să curgă mai vivace în zonă. Cu vârfurile degetelor, descrie apoi cercuri în jurul sfârcului, eventual ciupind din când în când. Trage de sfârcuri și observă-i fața ca să vezi ce mișcare îi place mai mult.

Ocoluri delicioase

«Fericirea nu este o destinație, ci un mod de a călători.» Această veche zicală poate fi aplicată foarte bine preludiului.

Dacă te grăbești cu «călătoritul», s-ar putea să descoperi că «destinația» nu e atât de excitantă pe cât te așteptai. Dar dacă ești darnic cu *întregul corp*, vei descoperi că trebuie să ai răbdare.

Zonele erogene sunt acele părți ale corpului care trezesc o puternică dorință sexuală atunci când sunt stimulate. Cu excepția organelor genitale, pe care le avem cu toții, fiecare posedă anumite zone secrete care trimit mesaje înnebunitoare cum că DA, DA! La unii e vorba de ronțăitul cărniței de pe gât. Alții înnebunesc când îi mângâi pe fese. Dar ce se potrivește unui partener nu merge neapărat și cu altul. Trebuie știut că sunt puține părți ale trupului unde nu ne place să fim mângâiați. Așa că de ce să restrângem preludiul la sâni și la zona genitală când tot corpul strigă după atenție?

• *Fă un «tur» al corpului.* Când te duci într-un oraș nou, pornești întâi la un tur pentru a te orienta mai bine, nu-i așa? Ce-ar fi să faci același lucru și cu trupul noului partener? Poți folosi și niște «recuzită». Pune-l să se întindă gol, pe burtă, și să închidă ochii. Trece-i încet o eșarfă peste fund și spate. Întoarce-l apoi și gâdilă-i penisul și scrotul cu o pană. Poți folosi după aceea mâinile, părul, sânii și gura pentru sfârcuri și zona genitală, producându-i diverse senzații în timp ce-i cauți regiunile de plăcere ultimă.

• *Încearcă să-i atingi delicat fața, ceafa, spatele.* Joacă-te cu părul ei, ridică-l și mângâie-i ceafa, plimbă-ți palmele în sus și-n jos pe brațele ei – și asta când, să zicem, priviți la televizor. Nici nu te îndrepta spre dormitor!

• *Masează-i* picioarele, sărută-i degetele, masează-i mâinile, apoi ia fiecare deget în gură și suge-l, ca și când ar fi penisul lui.

• În timpul preludiului, *nu te apleca imediat spre penis.* Mângâie-l cu mișcări lungi, senzuale pe pulpele interioare până când îl vezi *tremurând* de dorință.

• *Fundul sus!* Posteriorul este o regiune sensibilă – pentru amândoi. Masează-l, mângâie-l, pălmuiește-l ușor. Nu neglija perineul (partea dintre organul genital și anus). Apasă și masează cu două degete, mângâind delicat întreaga zonă. Folosește-ți limba în același scop.

• Cu degetele *freacă-i puțin conturul buzelor*, apoi introdu-i un deget în gură ca să-l sugă. Procedează la fel cu sfârcurile (iar el poate face asta cu penisul).

• *Giugiulește-i gâtul.* Cunoști pe cineva căruia să nu-i placă să fie sărutat sau ronțăit blând pe gât? Este o zonă, vai!, ignorată, care poate genera efecte uluitoare.

• *Sărută-i tot corpul*, nu numai gura și organul genital.

• *Folosește-ți tot trupul* pentru a-l masa pe al lui. Așază-te deasupra lui când stă pe spate sau pe față, învârte-te ușor și bucură-te pur și simplu de senzația atingerii pielii de piele.

Și alte trucuri...

• *Leagă-l.* Am văzut chestia asta cu toții în filme. Nu-i nevoie să cumperi de la sex shop un obiect din acela lunecos de piele și nici să pocnești dintr-un bici, precum femeile «dominatoare». Dar ai nevoie de un scaun sau de un pat de care poți să-l legi, de eșarfe (niște dresuri sau cravate sunt tocmai bune) și de un zâmbet parșiv pe chip. După ce e legat fedeleș – nu exagera totuși, căci trebuie să-i circule bine sângele pentru a avea erecție, ca să nu mai vorbim de menținerea bătăilor inimii –, poți pune în aplicare mai multe scenarii erotice. Ca de exemplu...

• *Masturbează-te în fața lui.* Observând cu ce te ocupi, se va excita teribil. Efectul va fi și mai puternic dacă faci asta cu mult tam-tam în timp ce el este legat și nu poate acționa. Dacă vrei într-adevăr să-i dai de furcă, lasă-l legat și...

• *Leagă-l la ochi.* Chiar și o eșarfă transparentă va spori tensiunea sexuală de zece ori. Iar pe tine te va ajuta să fii mai puțin inhibată, el nevăzând ce faci. Leagă-i eșarfa strâns pe ochi și apoi incită-i imaginația, plecând de lângă el câteva

secunde pentru ca apoi să-l mângâi în locurile favorite... și câteva altele la care nu se așteaptă.

• *Dezbrăcați-vă reciproc.* Nu vă azvârliți hainele într-un colț și zdup în pat goi-pușcă! Dezveliți-vă unul altuia câte o parte a trupului, opriți-vă s-o sărutați și mângâiați.

• *Fă pe vampa.* Mănușile alea lungi și negre le păstrai numai pentru ocazii speciale? Ce-ar fi să ți le pui ca să-l masturbezi? Da, iese la spălat.

• *Atât de bun că-ți vine să-l mănânci...* Frișca, bananele și căpșunele nu sunt gustoase numai în salata de fructe. Ia-le din bucătărie – sau mai bine rămâi acolo și mulțumește două pofte deodată. A te ospăta de pe trupul celuilalt este întâi de toate amuzant, așa că merită încercat și dacă se rezumă la atât. Dacă nu alegeți mâncăruri fierbinți și picante, pe celelalte puteți să le vârâți fără pericole unde doriți – și să le devorați. Și fiindcă tot ești în bucătărie, bagă în gură două cuburi de gheață împreună cu penisul lui.

Frișcă, înghețată, glazură de ciocolată... Sunt alimentele pe care ar vrea cel mai tare 30% dintre femei să le fie linse de pe corp de către partener.

• *Las-o mai moale.* Abandonează chestiile feministe la ușa dormitorului. Dacă el are o fantezie cu tine îmbrăcată în chelneriță și servindu-l cu ce poftește, da, te tratează ca pe un obiect, dar nu-i chiar asta ideea?

• *Nu ocoli clișeele.* Majoritatea bărbaților le iubesc. Cumpără-ți niște lenjerie neagră și sexy. După ce ați fost seara undeva, dezbracă-te, ca el să vadă că ai ciorapi și portjartier. (Ba nu, mai bine arată-i rapid ce porți pe dedesubt când sunteți încă în oraș!)

• *Gâdilă și atâță.* Flutură-ți buzele peste ale lui, dar nu-l lăsa să te sărute. Pune gura în treacăt pe penis, dar retrage-te imediat și sărută-l pe gât. Așază-te deasupra lui și lasă-l să te penetreze parțial, dar imediat ridică-te și pleacă. Secretul este să-l ții într-o stare de incredibilă excitație, nu de frustrare. Bineînțeles că, la un moment dat, vei duce lucrurile spre un final fabulos!

Dezbrăcatul pe îndelete

Desigur, e greu să egalezi (dar... cine știe?) micul striptease al lui Kim Basinger pentru Mickey Rourke din *Nouă săptămâni și jumătate*. Dar ce-ți lipsește ca tehnică poți suplini prin entuziasm. Iată un ghid, mișcare de mișcare: cum să-ți scoți totul de pe tine și să-l înnebunești.

• Trebuie să porți neapărat lenjerie sexy (ciorapi și portjartier, eventual și un mic furou de mătase).

• Pune niște muzică. Ceva pe care să poți dansa, dar *heavy-metal* nu cred să ofere atmosfera ideală. Mai degrabă Barry White sau Prince, sau Joe Cocker cu «You can leave your hat on» – și apasă pe Replay când se termină!

• Trage o dușcă de șampanie ca să prinzi curaj, așază-ți partenerul pe fotoliu și amenință-l că dacă râde nu numai că-i iei gâtul, dar te și oprești. (Pun pariu că nici măcar n-o să zâmbească.)

• Începe prin a-ți freca trupul cu mâinile, în timp ce furoul se ridică pe pulpe, iar bretelele îți alunecă de pe umeri. Cel mai potrivit este să poți ieși din furou lăsându-l să cadă, nu să te încurci în el trăgându-l peste cap (unde se poate împotmoli).

• Următorul pas: îți scoți ciorapii. Aici trebuie depusă muncă serioasă, fiecare ciorap fiind rulat încet, cu seducție, păstrând portjartierul la locul lui.

• La început, fă pe timida și lasă ochii în jos cu modestie, ca și cum el te-ar surprinde când nu trebuie, dezbrăcându-te singură. Când ajungi la portjartier, fii mai dominatoare – încearcă o mișcare de stripteuză profesionistă, aruncându-l senzual. (Fă întâi exerciții singură, în fața oglinzii: nu cumva să-l plesnești peste față cu portjartierul, căci s-ar putea să-i strici cheful și pe deasupra are nevoie de ambii ochi ca să vadă.)

• Scoate-ți slipul puțin câte puțin. Joacă-te, fiind aproape gata să-l scoți și răzgândindu-te. Ridică un picior pe un scaun când îți scoți slipul ca să-ți poată vedea organul genital.

• Du-te spre el și privește-l direct în ochi când îți scoți ultimul obiect (sutienul) și împinge-ți sânii înainte. În felul acesta poți termina spectacolul într-un fel pe care stripteuzele nu-l practică: dezbrăcându-l *pe el* în timpul unui sărut lung și apăsat.

Pipăieli (la punct fix)

Sexperții numesc asta «masturbare reciprocă»! Înfiorătoare expresie, ce sugerează un grup de oameni stând în cerc și jucându-se cu organele lor genitale. Deși masturbarea reciprocă *poate* să însemne masturbarea *ta* în fața cuiva, de obicei termenul se folosește pentru o «mână de ajutor», ca să zicem așa, dată *de tine* cuiva. Cu alte cuvinte, e vorba de «pipăială la greu», de ceea ce erai acuzată că faci (probabil pe bună dreptate) în adolescență, când stăteai afară, până seara târziu, cu prietenul tău.

Ca orice fel de deprindere sexuală, masturbarea sau pipăitul organelor genitale cu pricepere cere exercițiu. Deși este plăcut să vă atingeți simultan, dacă sunteți puși cu adevărat pe treabă, faceți asta cu rândul. Concentrarea se pierde foarte ușor și nu mai ești atent(ă) decât la ce ți se întâmplă. (Iată un domeniu în care îmi place că sunt femeie.) Chestia formidabilă în privința penisurilor este că sunt mulțumite orice le-ai face – simpla prezență a unei mâini feminine în zonă, mângâindu-le, este de obicei de ajuns ca să le umple de viață – spre deosebire de vagin și clitoris, care sunt niște «creaturi» supersensibile, contradictorii, extrem de individualizate și pretențioase.

Încă o imensă deosebire între cele două organe sexuale: pentru femei «delicat» este ceea ce trebuie aproape întotdeauna, pentru bărbați «cu fermitate» se aplică invariabil cu succes. Ceea ce o face pe o femeie să plutească în al nouălea cer orgasmic ar putea să-l lase... moale pe el; ceea ce-l face pe el să mormăie de plăcere i-ar putea provoca ei țipete de durere. Prin urmare, dacă ești femeie, poți amplifica pesemne presiunea. Nu sugerez să-i storci penisul ca pe-o rufă sau să-l îndoi cum îți vine (este *prins* de ceva, mai ții minte? nu-i din plastilină). Poți însă să fii un pic mai dură. Dacă ești bărbat, las-o un pic mai ușor. Oricum, dacă atingerea a devenit atât de vagă încât ea a uitat că ești în cameră, n-avea grijă, o să-ți dea de știre.

Ca în orice tehnică sexuală, modul optim de a deveni bun la masturbarea reciprocă este să-i ceri partenerului să-ți arate cum procedează și apoi să-l imiți. În cel mai rău caz, ghidați-vă reciproc, spunându-vă când e bine și când nu. Chiar și un «mai tare» sau «du-te un pic mai sus» este de preferat tăcerii.

F PENTRU EA

La fel cum tu îl urăști când se repede direct la clitoris, nici el nu poate să te sufere când îi apuci imediat penisul. Sărută și mângâie peste tot, strecoară-ți mâna în interiorul coapselor lui, dă atenție testiculelor și regiunii bazinului pe care se așază penisul în erecție.

Vârful penisului este plin de terminații nervoase, ca și frenul (porțiunea încrețită de piele de sub penis, unde glandul se unește cu membrul). Numai mișcând mâna în sus și în jos pe corpul penisului nu obții mare lucru – poate doar un mic exercițiu fizic pentru tine.

Dacă nu este circumcis, nu trage prepuțul decât atunci când este bine lubrifiat (fie cu lichid pre-ejaculator – chestia aia semănând cu sperma, care iese din el atunci când e excitat –, fie cu salivă sau un unguent). Chiar și atunci umblă cu atenție. Glandul este mai sensibil la bărbații necircumciși; cel mai bine e să folosești prepuțul pe post de «amortizor» între tine și gland, manevrându-l în sus și-n jos.

• Așază-te într-o poziție bună. Pesemne ești întinsă lângă el, dar, deși această poziție e foarte frecventă, nu e deloc eficientă. Dacă ești o fată serioasă, spune-i să stea în picioare în fața ta sau așază-te călare pe el. Vrei neapărat să stai culcată?

Sprijină-te în cot pentru a putea manevra cu o mână; sau, și mai bine, găsește-ți o poziție de echilibru în care să ai ambele mâini libere. Stai pe acea parte a lui care-ți convine mai mult. Dacă ție îți este peste mână, nici el nu va fi încântat.

• Începe prin a-i mângâia penisul până se întărește, apoi rostogolește-l ușor în palme înainte de a porni la acțiunea principală. Formează un pumn deschis și mișcă-l în sus și-n jos pe corpul penisului într-un ritm regulat (vezi p. 27). Când ajungi la vârf încearcă să închizi pumnul, mărind un pic presiunea.

• Cere-i să-și pună mâna pe a ta ca să-ți arate care e ritmul lui preferat. Cele trei lucruri pe care trebuie să le ții minte sunt: *lin, ferm* și *consecvent*. Încearcă o mișcare lungă, lină, nu mai multe, smucite. Nu e greu. Ai grijă să închizi pumnul când ajungi la gland și să-l deschizi când mergi spre bază. Încearcă mișcări lungi, pe toată întinderea penisului, dar și scurte, când te concentrezi asupra glandului.

• Pornește încet și accelerează pe măsură ce se apropie de orgasm. Cu cât îl masturbezi mai repede și mai ferm, cu atât va avea mai iute orgasm. Dacă vrei să-l ațâți, grăbește-te un timp, apoi încetinește puțin înainte de a înteți din nou ritmul.

• Ai două mâini. Cu cealaltă cuprinde testiculele sau joacă-te cu mameloanele, sau maseaz-i perineul cu degetele.

• Unele femei pun amândouă mâinile pe penis – cu una îl apucă strâns și cu cealaltă se mișcă în sus și-n jos. Altele preferă să formeze un inel cu degetul mare și arătătorul, în loc de un pumn deschis. (Dacă tot vorbim despre mâini, bine ar fi să le schimbi des ca să nu-ți amorțească.)

• Când se apropie de orgasm, se va încorda și va respira mai rapid. Dacă privești atent, vei observa cum capul penisului devine roșu închis și testiculele se ridică spre corp. Cei mai mulți bărbați preferă să acționezi rapid până încep să ejaculeze, apoi să încetinești sau chiar să te oprești și să ții penisul în timpul ejaculării. Foarte mulți spun că preferă ca presiunea pe gland să scadă când sunt pe cale să termine. După ejaculare glandul este extrem de sensibil. Așa că ia-ți mâinile

cu delicatețe, renunță la acea ultimă mângâiere de rămas-bun. (Iată de ce va face o grimasă dacă tușești când încă este în tine, după ce a ejaculat. Tusea strânge involuntar mușchii vaginului – au! – în jurul penisului deja ultrasensibil.)

• Ca alternativă, lasă-l să se masturbeze între sânii tăi. Dacă sunt mici, strânge-i unul într-altul cu mâinile pentru a se forma o adâncitură.

Greșeli frecvente făcute de femei

• Fie apeși prea tare, fie ești prea blândă. Ca să obții presiunea corectă nu trebuie decât să-l întrebi. Bărbații cu penis mai mic preferă în general o mișcare mai blândă (terminațiile nervoase sunt mai dese).

• Nu-l întrebi ce-i place și folosești aceeași tehnică pentru toți bărbații. (Când e vorba de cum preferă cafeaua întrebi, nu-i așa?)

• Nu păstrezi ritmul sau nu continui manevra suficient timp. Mulți tipi se plâng că femeile sunt smucite, se opresc des când le e lumea mai dragă, nu se așază cum trebuie și în consecință mâinile le amorțesc repede.

• Nu nimerești locul corect. Poate că baza penisului ți se pare deosebit de macho și de tare la pipăit, dar lui îi place cel mai mult când îi stimulezi vârful.

M PENTRU EL

Nici să nu te gândești să-i atingi organul genital înainte de a fi dat atenția cuvenită sânilor, gâtului și burticii și înainte de a-i fi mângâiat coapsele.

• Stai probabil întins lângă ea, având mâna «de lucru» liberă. Dacă iubita ta nu s-a umezit deja, lubrifiază locul cu salivă sau cu un lubrifiant genital. Lubrifierea ei naturală va fi de ajuns doar când atinge excitația maximă.

• Începe prin a-i «încălzi» și stimula întreaga zona genitală. Pune-ți mâna peste labiile exterioare închise și freacă printr-o mișcare circulară. Mișcând labiile peste el, stimulezi clitorisul.

• Când începe să fie excitată, labiile exterioare se deschid de la sine. Deschide-le un pic mai mult cu delicatețe și plimbă-ți buricele degetelor în sus și-n jos pe labiile interioare, cu mișcări lungi, lente și ușoare, abia atingând în trecere clitorisul – care este încă acoperit de «gluga» sa.

• Așteaptă să fie bine lubrifiată înainte de a te îndrepta spre clitoris. Încercuiește-l cu vârful unui deget de mai multe ori și abia pe urmă întoarce-te la labiile interioare. Convinge-o să-ți arate ce presiune și ritm preferă punându-și mâna peste a ta. Chiar lubrifiat, clitorisul este foarte sensibil. Dacă ești prea brutal, prea direct sau îl stimulezi prea mult, devine dureros. Concentrează-te exclusiv pe clitoris numai când ea se apropie de orgasm.

• O tehnică alternativă este să folosești vibrații. Pune cele trei degete mijlocii pe partea de sus a vaginului (unde se găsește clitorisul), apasă ferm (dar nu prea tare), apoi pune-ți mâna în vibrație delicat, însă rapid și continuu, sau imprimă-i o mișcare circulară, vibratorie.

• Cele trei reguli de aur pe care bărbații trebuie să le țină minte: *delicat*, *lent* și *ritmic*. Menținerea unui ritm constant o perioadă lungă de timp, chiar dacă tehnica nu e perfectă, te duce mai departe decât dacă te fâțâi peste tot, executând cele mai îndemânatice mișcări. În timp ce pe tine te excită ca ea să folosească un ritm mai rapid, apoi să încetinească și chiar să se oprească, pe ea așa ceva o va umple de frustrare.

• Multor femei le place să fie penetrate cu degetul (unghii tăiate scurt, vă rog!). La început utilizează unul, iar când excitarea ei crește, încă unul. Sau recurge la degetul mare și apasă-l tare înăuntru. Mișcă-l înăuntru și în afară – neapărat cu blândețe. Unora le place să fie introdus mai adânc și mai ferm, dar tot într-un ritm lent. Cum înăuntru e mai multă umezeală, folosește-o pentru clitoris. Continuă să stimulezi clitorisul apăsându-l cu palma în timp ce faci mișcarea de intrare-ieșire cu degetul.

• Vei fi o grămadă de timp cu o mână pe clitoris și cu alta în vagin. Când una dintre mâini devine liberă, mângâie-i sânii, mai ales sfârcurile. În apropierea orgasmului e posibil să strângă fesele, să se încordeze, să rămână absolut nemișcată și tăcută. (Nu toate femeile se dau în spectacol ca Meg Ryan din *Când Harry a întâlnit-o pe Sally*.) În acel moment este esențial să continui exact ceea ce făceai – *nu cumva să te oprești sau să faci vreo schimbare*. În timpul orgasmului, încetinește puțin, dar continuă delicat mișcarea. Te va împinge oricum la o parte când s-a săturat.

• Încearcă să-i mângâi clitorisul cu vârful penisului în erecție – o alternativă sexy la tehnica degetelor.

Greșeli frecvente făcute de bărbați

• Ești prea brutal. Cam toate femeile, indiferent de vârstă, se plâng în primul rând de asta.

• Te simți lezat dacă încercăm să te ghidăm și nu reușești să ne înțelegi limbajul trupului. Nu contează câte iubite ai avut, fiecare femeie e altfel. Nu te criticăm atunci când îți mișcăm mâna, doar îți arătăm ce ne place. Multe femei se plâng că bărbații nu le înțeleg semnele: de exemplu, dacă ea se împinge în tine înseamnă că dorește mai multă apăsare; dacă se trage la o parte înseamnă că vrea să fii mai blând.

• Nu menții un ritm constant. Exact când începem să ne îndreptăm spre orgasm, schimbi tehnica, iar asta ne duce de unde am plecat.

• Îți vâri degetele înăuntru prea devreme. Mai întâi trebuie să stimulezi puțin labiile și clitorisul.

• Te oprești la momentul crucial. De obicei orgasmul nostru, al femeilor, durează mai mult decât al tău (singura compensație pentru durerile menstruale!). Te gândești, poate, că n-are cum să mai aibă unul – și totuși, are! Dacă te oprești din ceea ce faci în timp ce avem orgasm, acesta continuă, dar nu mai e atât de intens și ne simțim de parcă ni s-a furat ceva.

Ia-i mințile!

Dacă nu ești bun(ă) la sex oral (sau, mai rău, nici nu-ți pui problema să înveți), renunță la a mai absolvi școala sexului. Nimic nu-ți aduce mai multe puncte în dormitor decât o felație (oferită lui) sau un cunnilingus (oferit ei) capabil să ia mințile!

Sexul oral este un act erotic despre care toată lumea spune, cu consecvență, că vrea mai mult. Fără el, nenumărate femei nu ar avea niciodată orgasm cu un partener. La fel de apreciat de ambele sexe, sexul oral pare să aibă o atracție universală. Dacă ți se spune că «ești bun(ă) la pat» în chip de compliment, când ești artist(ă) la sexul oral ai șanse să fii de-a dreptul venerat(ă).

De unde această fascinație? Gândul că limba cuiva se plimbă pe organele tale genitale pare mai incitant decât un act sexual obișnuit; dacă nu te găsești în poziția 69, este absolut acceptabil să primești plăcere fără să dai simultan replica. Iar limbile sunt de obicei mai umede, mai moi și mai abile decât mâna sau penisul. Sunt și calde, iar organele genitale reacționează mai bine la căldura lor decât la niște degete reci. Te-am convins că este o aptitudine ce merită dobândită? Citește mai departe...

F PENTRU EA

O partidă de sex oral să-i ia mințile se găsește în capul listei lui de dorințe sexuale, fiind însă chestiunea cu care majoritatea femeilor nu se simt deloc în largul lor. Pregătește-te deci să devii dintr-o novice nervoasă o expertă în materie, iar el îți va cădea la picioare, cerându-ți încă și încă!

Ceea ce urmează este mărturisirea Oliviei, o profesionistă de înaltă clasă în sexul oral (cine altcineva să ne inițieze în secretele domeniului?). Nu i-am amendat decât minimal cuvintele.

Zece sfaturi pentru a-i oferi cea mai bună felație de care a avut parte vreodată

1. Învață să-ți placă. Femeile cărora le place sexul sunt bune și la felație. E simplu! Dacă nu-ți place să faci sex oral, nici cele mai bune tehnici de pe lume nu te vor transforma într-o persoană pricepută. De obicei, mirosul, înghițitul sau înecatul sunt lucrurile care le sperie pe femei, dar toate astea se pot rezolva ușor. În chip de preludiu, faceți amândoi un duș și utilizează săpun ca lubrifiant pentru a-i masturba penisul (dacă nu este circumcis, trage prepuțul foarte blând și spală-l dedesubt). Nu trebuie neapărat să înghiți ca să fii bună la sexul oral.

«Felația – sau „pe franțuzește", cum i se mai zice – le place aproape tuturor clienților mei», spune Olivia. Arată-i că adori ceea ce faci – scoate diverse sunete, «uh, hm, ah, miam», fă-i complimente cu privire la penis și l-ai făcut praf! Studiază-i penisul, examinează-l, vorbește despre el. Observă limbajul trupului. Învață să-i ghicești dispoziția și întruchipează-i toate fanteziile sexuale.

2. Oferă-i mult preludiu. Nu numai femeilor le place preludiul. Ai grijă însă să-ți ții gura departe de penis până ce nu devine tare ca piatra. Drăgostește-l, făcându-i un masaj, apoi atâtă-i corpul. Unge-i trupul, unge-l și pe al tău și întinde-te deasupra lui, susținându-ți greutatea în mâini. Mișcă-te în sus și-n jos, răsucește-ți bazinul lipindu-l de el și dându-i de știre cât de excitată ești, arcuiește-ți fundul în sus (mai ales dacă există vreo oglindă în spatele tău). Dacă ai păr lung, folosește-l, mângâindu-i trupul. Mușcă-i sfârcurile și lasă-te pe penisul lui astfel încât să-l atingi cu organul tău genital, dar fără penetrație. Oferă-i o tratație «spaniolă»: pune-i penisul între sânii tăi, frământă-i și învârte-i în jurul penisului cu ajutorul mâinilor. Mângâie, linge și ronțăie în timp ce mergi în josul trupului, spunându-i exact ce ai de gând să-i faci. Și întreabă-l ce ar mai dori *el* să-i faci.

3. Schimbă peisajul și stimulează-i toate simțurile. N-o face în aceeași poziție de fiecare dată. Bărbaților le place oricum sexul oral, dar variațiunea este excitantă. Încearcă tu stând în genunchi sau pe vine și el în picioare; poziția 69; în mașină; în parc, când vă întoarceți acasă de la restaurant. Locurile diferite adaugă un plus de piper. Nu contează ce porți, dar majoritatea bărbaților găsesc că e excitant ca femeia să fie dezbrăcată în timp ce ei au numai șlițul deschis. Ca alternativă, rămâi tu îmbrăcată, cu el complet gol. Asigură-te că poate privi scena. Bărbații sunt mari «voyeuri» și îi stimulează ceea ce văd (iată de ce se dau în vânt după revistele cu femei goale). Probabil că va dori să-ți vadă fața, ba chiar îți va ține capul pe spate, de păr. Nu închide ochii! Eu îl privesc în ochi în timp ce fac felația, îngustându-mi ochii în mod sexy. Dacă îți este jenă să-l privești, fixează-ți ochii pe penisul lui.

4. Nu da atenție doar penisului. Anusul, perineul, testiculele sunt zone erogene cărora trebuie să le acorzi atenție înainte și după felație. El fiind întins pe spate, mângâie-l și atinge-l cu limba pe perineu, suprafața dintre anus și testicule, masând-o ușor. Ține-i testiculele în mână, plimbă-ți limba pe ele, apucă unul sau pe amândouă cu gura. Maseaza în apropierea bazei penisului, ținându-l cu o mână și lucrând cu cealaltă.

5. Începe să-l masturbezi cu mâna. Întotdeauna utilizează ambele mâini în timp ce-i faci sex oral: una pentru a-l stimula în alte părți (sfârcuri, testicule, anus) și cealaltă ca să te ghidezi. Ai mai mult control și nu poate să te «înece». Eu țin o mână la baza penisului și pot astfel să controlez cât de adânc îl introduc în gură. Multor bărbați le place să-ți pună mâinile pe ceafă, dar spune-i că va fi «fără mâini» dacă te împinge să mergi mai departe decât vrei. «Până-n gât» este doar un joc. Dacă poți s-o faci, foarte bine! Dacă nu poți sau nu vrei, află că stilul acesta nu-l face să aibă senzații mai plăcute. Doar că a văzut chestia asta în filmele porno. Senzațiile sunt date de capul penisului, nu de bază. Dacă te obsedează ideea că te vei îneca, introdu penisul pe o parte a gurii, nu în mijloc.

6. Ține-i penisul sub control, dar manevrează-l cu grijă. Pentru a nu fi prea brutală, observă cum se masturbează el și imită-i tehnica. Nu trage sau smuci de prepuț dacă e necircumcis, fă-l să alunece în sus și-n jos. Apucă-l ferm și începe să te joci cu el. Lasă-l să-ți vadă vârful limbii roze și dozează mișcările. Fă mișcări lungi, de parcă ai linge o acadea, mergi lateral și în jurul glandului. Acoperă-ți dinții cu buzele și prefă-te că muști – fără dinți! – de-a lungul corpului penisului. Folosește salivă din belșug; cu cât este mai lubrifiat, cu atât va simți mai multă plăcere. La sfârșit, introdu penisul complet în gură, plimbă-ți limba pe gland, apoi retrage-te și scoate un sunet lung de mulțumire.

7. Tehnica este superimportantă. Tehnica de bază este să-ți plimbi mâna de-a lungul penisului (închizând-o când ajungi la cap și deschizând-o ușor când aluneci spre rădăcină) în timp ce îți intră și iese din gură. Cu buzele acoperind dinții, închide gura în jurul penisului și cuprinde-l cu o apăsare fermă, dar nu neplăcută. Nu sugi propriu-zis, doar mențiI și comprimi. Exersează pe un deget de-al tău. Învârte-ți ușor mâna pe măsură ce alunecI în susul și-n josul penisului și plimbă limba pe conturul capului, dând mare atenție frenului. Încordează-ți limba și fă-o să vibreze. Învârte-o în jurul glandului și rădăcinii. Cu cât faci mai multe mișcări în timp ce penisul este în gură, cu atât mai bine! Ca și la femei, ritmul constant este important. Începe extrem de lent și sporește presiunea și ritmul pe măsură ce se apropie de orgasm.

8. Ațâță-l fără milă. Adu-l în pragul orgasmului (prin exercițiu, vei deveni tot mai pricepută) ca să simtă acel nemaipomenit de plăcut preorgasm în repetate rânduri. Oprește-te și treci, tot cu gura, la testicule, la perineu și anus, apoi întoarce-te la penis. Fii creativă și folosește diverse mișcări. Mișcări lungi în sus și-n jos pe penisul prins adânc în gură, mișcări mai scurte pe glandul introdus doar cu vârful în gură. Când însă se apropie de orgasm, rămâi la aceeași tehnică și același ritm.

9. Oprește stimularea când este gata să aibă orgasm. Punctul G bărbătesc se găsește la 3-6 cm în interiorul rectului și,

introducând un deget în anus, îi vei face orgasmul și mai intens. Dacă îi place stimularea anală își va mișca posteriorul spre tine sau și-l va ridica în sus în clipa când începi să explorezi zona. Fii delicată și lubrifiază-ți bine degetul. Dacă nu te simți în largul tău făcând așa ceva, oferă-i un orgasm mai puternic apăsându-i perineul cu degetul mare în timp ce ejaculează.

10. Hotărăște dinainte ce vei face când ejaculează. Imediat înainte de ejaculare penisul începe să pulseze; unii bărbați rămân nemișcați, alții împing și mai tare. Penisul anumitor bărbați devine foarte sensibil în momentul ejaculării, așa că ia mâinile de pe vârf și masturbează-l la bază. Dacă ai de gând să înghiți sperma, atunci fă-o cum se cuvine. Nu te strâmba; înghite și zi «mmm». Dacă nu vrei, nu primi nici un strop de sperma în gură. Să scuipi este nepoliticos, inestetic și insultător. În schimb, poți să te retragi când începe orgasmul, continuând să-l stimulezi cu mâna. O alternativă sexy la a înghiți este să-l lași să ejaculeze oriunde pe corpul tău – pe sâni ori pe gât. Dacă după aceea întinzi sperma pe corp, o să știe sigur că ți-a făcut tot atâta plăcere ca și lui.

Dacă sperma lui are gust rău, cauza poate fi ceva ce a mâncat. Tot ce mănâncă și bea cu ore întregi înainte de a face dragoste afectează gustul spermei. Pentru o spermă bine asezonată, dă-i să mănânce lucruri insipide, precum paste și cartofi; pentru o spermă cu gust groaznic, servește-l cu curry urmat de bere și cafea.

Secretele felației

• Bea ceva fierbinte înainte. Senzația unei guri fierbinți în jurul penisului este senzațională! Dacă îl ungi cu miere sau frișcă și apoi lingi este chiar nostim!

• Lasă-te în voia fanteziei că-l stăpânești. A domina sau a fi dominat sunt fantezii obișnuite în rândul bărbaților. Lasă-l să dicteze, îngenunchind în fața lui, sau dimpotrivă, preia controlul și arată-i că tu ești șeful!

• Spală-ți limba cu periuța de fiecare dată când îți speli și dinții. O limbă roză este foarte sexy.

• Dacă se înmoaie, încetinește. Întreabă-l ce are. Fie este stresat sau obosit, fie nu se poate concentra. Ori tu nu procedezi corect! Apeși prea tare, îl ții prea strâns de gland, sugi prea energic. Toate astea pot duce la pierderea erecției. Bărbații au, fiecare, preferințele lor. Vorbiți, apoi pornește din nou, mai încet.

• Dacă vrei să termine repede, introdu-i un deget în anus sau apasă-i ferm perineul cu degetul mare. Cu cât îl stimulezi mai mult, cu atât va avea orgasm mai repede.

• Contează enorm ce faci *înainte* ca gura să atingă penisul. Cu cât îi oferi mai mult preludiu și nebunii, cu atât va fi mai sensibil. Orice fel de mișcare va fi atunci senzațională!

Cele cinci puncte negre de pe lista lui cu sex oral

1. Femeia se comportă ca și când n-ar vrea să se afle acolo. O femeie care face felație numai pentru că trebuie ucide cheful instantaneu.

2. Mușcă. Anumitor bărbați le place ca penisul să le fie mușcat ușor, dar pe majoritatea îi lasă nervii doar la această idee! Să muști penisul sau să-l răzui cu dinții este total interzis. Ține-ți dinții acoperiți cu buzele tot timpul.

3. E prea brutală. Să smucești în jos prepuțul bărbaților necircumciși, să îl sau să apuci penisul prea brutal, să pompezi ca și când ai scoate apă dintr-o fântână seacă, iată tot atâtea lucruri dezagreabile!

4. Habar n-are ce face. Să nu știi cum să oferi plăcere prin sex oral și să nu te intereseze să afli asta citind sau chiar întrebându-l pe el, iată altă critică obișnuită a bărbaților.

5. Se poartă ca și când sperma ar fi otravă. Poți să fii priceputa la sex oral fără să înghiți, dar asta nu înseamnă s-o zbughești afară din cameră când se ivește sperma! Trebuie să accepți că sexul «face mizerie». Și dacă el îți ejaculează pe corp e chiar așa o tragedie?

M PENTRU EL

Cunnilingus este denumirea destul de puțin apetisantă a sexului oral aplicat femeilor de către bărbați. Cei care stăpânesc această tehnică arareori duc lipsă de iubite. Treaba e că acolo jos e cam beznă și adesea trebuie să te bizui mai mult pe pipăit decât pe văz. Nu prea ai ce face în ce privește iluminarea naturală a locului... eventual doar să mănânci mai mulți morcovi. Dar poți s-o convingi să te lase să aprinzi lumina, fiindcă este esențial să prinzi corect această tehnică. Unele femei pot fi aduse la orgasm doar prin sex oral. Restul au de obicei cel mai intens orgasm în acest mod. Așadar secțiunea asta n-o citi doar, ci studiaz-o cu aplicațiune. Dacă vreți s-o faci să tremure toată, iată soluția!

Și de această dată, am cerut opinia unui expert: David, însoțitor și profesionist al sexului, care-și oferă serviciile doar femeilor.

Zece pași spre a face doamnele să exclame «Dumnezeule! Nu cumva să te oprești!»

1. *Femeia ajunge mai încet la excitație și la orgasm decât bărbatul, așa că timpul – să nu o grăbești – este cel mai mare cadou pe care poți să i-l faci.* Dacă e stresată, ajut-o să se relaxeze întâi, masându-i sau mângâindu-i corpul până începe să se excite. Continuă cu nenumărate sărutări pe gât, mângâieri și atingeri cu limba pe sâni și pe sfârcuri *înainte* de a ajunge la organele genitale. Lasă-i slipul pe ea și mângâi-o prin material până când acesta se umezește. Abia atunci scoate-l.

2. *Începe prin a-i mângâia cu mâna coapsele, în sus și-n jos, mai întâi în partea exterioară, apoi în cea interioară, și în acest punct întreab-o cum îi place sexul oral: încet sau rapid, blând sau mai tare.* În timp ce o săruți și îți plimbi limba pe tot corpul ei, comprimă labiile exterioare peste cele interioare într-o mișcare blândă, circulară, pentru a încălzi întreaga zonă.

3. *Poziția contează.* Dacă e timidă, e mai bine ca ea să se întindă pe spate în timp ce tu te așezi în genunchi la marginea patului, între picioarele ei. Multor femei le place să stea în picioare, tu fiind îngenuncheat (le satisface fantezia de a avea un sclav și în plus pot să controleze ritmul și presiunea ținând capul bărbatului). Sau vor să acționezi pe la spate. Altă figură preferată, care le oferă control nelimitat: bărbatul să stea întins pe pat în timp ce femeia vine cu organul genital deasupra gurii lui. Poate să-și sprijine mâinile de perete ca să-și mențină mai bine echilibrul. Anumitor femei le place să fie complet expuse, cu picioarele desfăcute, altele preferă să stea cu picioarele încolăcite în jurul capului bărbatului. Depinde de cât de sensibil este clitorisul.

4. *Este foarte important s-o menții umedă, așa că folosește salivă din belșug pentru a lubrifia toată zona, abia apoi concentrându-te asupra clitorisului.* Nu-ți încorda limba. E mai bine să folosești întreaga suprafață, nu doar vârful. Aici greșesc cei mai mulți bărbați! Începe cu o stimulare indirectă, mișcându-ți blând limba în jurul clitorisului și peste el; se află în partea de sus a vaginului și-l simți ca pe o bilută.

5. *Folosește mângâieri lungi, umede, blânde cu limba, păstrând un ritm lent, dar constant.* Ritmul este extrem de important, pauzele și schimbările permanente de tehnică și de ritm neavând nici un efect asupra femeilor. Observă-i trupul pentru semnale și întreab-o care e cea mai plăcută mișcare, apoi continuă s-o faci; dacă se ferește înseamnă că ești prea brutal, dacă își împinge bazinul spre capul tău, sporește ușor presiunea.

6. *În general, este mai bine să fii mai blând decât mai brutal.* Întreab-o. Încearcă să-ți miști capul dintr-o parte într-alta, să descrii cercuri pe marginea clitorisului, precum și mișcări în sus și-n jos.

7. *Dă-i de știre că îți place ce faci prin sunete de apreciere.* Dacă își imaginează că îți place la fel de mult ca și ei,

se relaxează și știe că poate să se răsfețe cât vrea. Trebuie să fii pregătit pentru un ritm pe care să-l menții până când îți spune să te oprești. Mișcările de limbă sunt ușoare și dacă un tip nu le poate menține timp de cel puțin 10 sau 15 minute, atunci fie are limba prea încordată, fie lucrează prea repede.

8. *Când este excitată complet, introdu-i un deget în vagin.* Multor femei le place să li se introducă un deget sau un penis artificial chiar înainte de orgasm. Altele însă găsesc că asta le întrerupe. Dacă știe să comunice, îți va îndepărta mâna, dacă e încântată, își va mișca de obicei șoldurile spre mâna ta pentru o penetrare mai adâncă. Anumitor femei le place să-și stimuleze manual clitorisul în timp ce bărbatul le face sex oral. Altele își duc jos mâna ca să simtă cum ți se mișcă limba. Dacă face asta, linge-i și degetele.

9. *Când nu o masturbezi manual odată cu limba, folosește-te cealaltă mână pentru a-i frământa sânii și sfârcurile sau pentru a-i mângâia perineul (zona dintre anus și vagin).* Anumitor femei le place să li se introducă un deget lubrifiat în anus în timp ce au orgasm; încearcă s-o faci în mod delicat și vezi cum reacționează înainte de a pătrunde mai adânc.

10. *Trupul i se va încorda când se apropie de orgasm.* În acest punct, sporește ușor presiunea sau mișcă-te ceva mai repede. Cel mai important este totuși să menții același ritm, chiar dacă începe și ea să se miște. În timpul orgasmului propriu-zis, treci din nou la mișcări lente, blânde, dar asigură-te că acoperi întreaga zonă clitoridiană cu toată suprafața limbii. După orgasm clitorisul este extrem de sensibil, așa că nu te mira dacă pune mâna să-l acopere sau îți dă capul la o parte.

Cinci greșeli ale majorității bărbaților

1. O faci numai dacă ți-o cerem noi și e clar că găsești activitatea asta neispititoare. Un bărbat care strâmbă din nas și spune că «miroase» chiar dacă femeia abia a ieșit de sub duș e penibil. Dacă nu are vreo infecție, mirosul vaginului este senzual, de mosc. Nu-i purta pică dacă îți zice «la revedere».

2. Ești prea brutal. Anumitor femei le place ca mișcarea limbii să fie fermă, însă cele mai multe preferă blândețea. Clitorisul este foarte sensibil și prea multe atingeri entuziaste o vor face să freamăte: dar nu de plăcere, ci de durere.

3. Nu durează suficient. Tu poți să ai orgasm la simpla vedere a gurii ei care-ți încercuiește penisul, dar unei femei îi trebuie mai mult. Spune-i că are tot timpul la dispoziție pentru că ție *îți place* să-i faci asta, iar ea e a ta pentru totdeauna.

4. Schimbi tehnica prea des. Femeile au nevoie de un ritm regulat, constant o perioadă mai lungă de timp ca să ajungă la orgasm. S-ar putea să o impresionezi cu bogatul tău repertoriu de mișcări, însă e de preferat să te limitezi la una sau două pe ședință. Clitorisul e un animal ciudat – o anume senzație poate să-l înnebunească, iar alta să-l lase rece; îi trebuie un veac să se acomodeze cu schimbările și întreruperile.

5. Te oprești în momentul culminant. Poate că ție îți place ca stimularea să înceteze în momentul orgasmului, dar noi, femeile, preferăm să continue, mai delicat, până la ultimul spasm. Dacă te oprești tocmai când suntem pe punctul de a termina, adesea rămânem acolo, de partea cealaltă a zidului.

Avantajele și dezavantajele unui 69

Denumirea de *69* vine de la faptul că cifrele stau una cu capul la picioarele celeilalte, la fel ca voi. Asta înseamnă că vă oferiți plăceri orale reciproc. De obicei femeia stă deasupra, cu posteriorul spre fața bărbatului și organul genital aproape de gura lui. În același timp, gura ei este deasupra penisului.

Proporția de femei cărora le place să li se facă sex oral: 73%. Proporția de femei cărora le place să facă sex oral: 24%.

Gândul că ambii oferă plăcere în același timp este, pentru multă lume, tare excitant. În realitate, e foarte ușor să te lenevești pe «felia» ta. Dacă partenerul te aruncă în al nouălea cer, uiți de tot și încerci să

scapi cu niște acțiuni «limbistice» lipsite de strălucire; și la fel va proceda și el. 69 este valabil ca variație și merge foarte bine când cei doi sunt *așaaa* de excitați încât orice ar face e grozav. Dacă vă place poziția, dar aveți probleme să vă mențineți concentrarea, faceți cu schimbul. El poate să ofere cunnilingus, în timp ce ea acționează manual. Și invers, ea poate oferi o felație, în timp ce el o stimulează cu mâna.

TREI

Actul sexual genital

Noi perspective asupra vechiului refren «înăuntru, în afară»

Din vina Creatorului au perechile așa de multe probleme sexuale. Dacă El ar fi vrut cu adevărat ca femeile să se bucure de actul sexual, ar fi așezat clitorisul *în interiorul* vaginului. Doamne, ce-a fost în capul Tău?! Singurul organ al corpului făcut numai pentru plăcerea sexuală se găsește într-un tărâm al nimănui, vreau să spun nevizitat de nici un penis. (Avea oare Adam unul în formă de L sau simțul umorului dumnezeiesc e cam răutăcios?) Această simplă defecțiune de proiectare a generat nenumărate probleme. Cum multe femei au nevoie și de stimulare clitoridiană odată cu penetrarea, iată că majoritatea nu au orgasm în timpul actului sexual. (Pe cititorii masculini îi asigur că, dacă reții acest aspect, nu vor mai avea niciodată căsuța e-mailului goală.)

Același lucru este responsabil și de principala plângere a bărbaților privind activitatea sexuală. În timp ce femeile bombăne ceva despre lipsa orgasmului în timpul actului sexual, bărbații taxează aspru lipsa de entuziasm a femeilor. Ei spun că femeile consideră acest «sport» o relaxare, în timp ce ei duc tot greul. Așa că de ce să-și mai bată capul dacă oricum *ei* nu câștigă nimic?

Din fericire, ambele probleme se rezolvă simplu. Vorba bunicii: mâinile ocupate sunt mâini fericite. Și la fel e zona genitală, dacă mâinile se ocupă de ea.

Lăsând clitorisul la o parte, penetrarea poate însemna mai mult decât îți închipui – un catralion de variațiuni ale acelei

mișcări de înainte-înapoi. De multe ori se crede că actul sexual genital este cel mai puțin imaginativ dintre toate. Îndrăznesc să nu fiu de acord. Și sper că după ce vei fi citit acest capitol nu vei fi nici tu.

Cele cinci poziții favorite

Există peste 600 de poziții de făcut amor consemnate și, dacă aș începe să le descriu, te-ar lua somnul în câteva minute. Majoritatea sunt variante ale celor cinci figuri de bază, așa că mă voi mărgini la ele și voi lăsa imaginația ta să le descopere pe celelalte 595.

În ciuda acestei diversități, cuplul obișnuit merge pe două sau trei, majoritatea optând pentru poziția misionarului, cea cu femeia deasupra și poziția «pe la spate». Nu există poziție ideală. Totul depinde de forma și înălțimea trupurilor voastre, de preferințele individuale și dispoziția momentană. Unele poziții merg bine dacă el termină prea repede; «unul-lângă-celălalt» e potrivită pentru sexul lenevos, de duminică dimineața, iar «pe la spate» pentru o ședință rapidă și violentă.

Majoritatea bărbaților au orgasm garantat în aproape toate pozițiile. Cu femeile (suspină adânc!) e altă poveste. Nu te îngrijora prea tare dacă partenerul tău preferă altceva decât tine; puteți schimba poziția altă dată sau alternativ.

Orice ați face, trebuie să puneți pasiune. Ambii veți obține mai multă satisfacție dacă împingeți bazinul în al celuilalt, dacă îi apucați posteriorul și-l trageți spre voi, dacă vă plimbați mâinile de-a lungul spatelui, pe brațele sau pe pulpele partenerului și lingeți sau mușcați ce vă vine mai aproape de gură. Ia încercați! Și faceți zgomot, atâta zgomot încât vecinii să se gândească să-și pună geamuri duble.

Poziția misionarului. Se zice că misionarii trimiși odinioară să «civilizeze» coloniile o considerau singura poziție respectabilă pentru făcut amor. Iată de ce e denumită așa și are o imagine mai degrabă serioasă.

Cândva, era probabil prima poziție în care aveai contact sexual. Bănuiesc că este și ultima (la 90 de ani corpurile nu mai sunt prea agile) și, chiar dacă e jenant, trebuie să recunoaștem că cele mai multe cupluri așa fac dragoste. Pe bună dreptate. Poziția asta – femeia e întinsă pe spate, cu picioarele desfăcute, iar bărbatul stă între ele – necesită zero imaginație și prea puțin efort din partea ei, fiind destul de confortabilă pentru ambii parteneri. Este poziția la care recurgeți când amândoi sunteți îndeajuns de interesați de sex, dar nu într-atât încât să faceți cine știe ce exhibiții. În mod ironic, e totodată prima poziție ce-ți vine în minte când dorești tare, tare să fie înăuntrul tău, nepăsându-ți cum naiba o face, doar s-o facă *acum*. Poziția clasică mai surâde și celor care s-au cam îngrășat (chestie valabilă pentru 99% dintre femei) pentru că face burta plată. Stăm pe spate, grăsimea se distribuie și părem subțiri. Câștig cert!

De ce îi place ei așa. Stați față în față și puteți să vorbiți și să vă sărutați, deci e destul de romantic. Desigur, ai mai puțin control asupra evenimentelor și nu te poți mișca prea bine. Îndoaie genunchii pentru o penetrare mai adâncă. Stimulează clitorisul ținând picioarele apropiate (strânge pulpele) și fă-l pe el să desfacă picioarele *în afara* alor tale.

De ce îi place lui așa. El conduce showul, controlând perfect adâncimea penetrării, unghiul și ritmul. De aceea nu este o alegere rea dacă ejaculează precoce – pentru că se poate opri atunci când simte că s-a ambalat prea tare. Dacă opusul e problema (a băut cam mult și nu poate atinge orgasmul), întinde mâna și apucă rădăcina penisului cu două degete în timp ce el se mișcă înăuntru-în afară. Există un neajuns pentru amândoi: nici unul nu poate vedea cu adevărat ce se întâmplă.

Potențialul de orgasm pentru ea. Nu e o poziție prea grozavă pentru stimularea manuală a clitorisului, dar îl poate face pe el să reziste mai mult, dacă asta e o problemă.

Îmbunătățiri. Pune-ți o pernă tare (sau două) sub fund; du picioarele la piept sau înlănțuie-l cu ele pentru a obține o penetrare mai adâncă; încearcă să ridici picioarele și să-ți odihnești câte unul sau ambele pe umărul lui; stai de-a curmezișul, cu o bună parte din trup afară din pat, cu capul pe o pernă așezată pe podea (da, o să-ți vină sângele la cap, dar tocmai asta e ideea și unele femei jură că astfel orgasmul se lasă cu strigăte!).

Un mod de a face poziția mai incitantă este s-o interziceți. Dacă veți «călca strâmb» – și o veți face, cu siguranță, căci tot ce este interzis devine pe dată dezirabil –, poziția vi se va părea obraznică, aproape perversă. În nici un caz plicticoasă.

Variațiuni. Pune-l să-ți stimuleze punctul G. În loc să faci mișcări înainte-înapoi, stai pe jumătate în șezut, ridică fundul, apoi lasă-te lent pe spate și repetă până când unul (sau amândoi) aveți orgasm. Lasă-l să-ți ducă picioarele în sus și să le țină; rostogolește-te complet și încheie prin a ajunge tu deasupra!

Cât de confortabil este pentru el. Brațele îi pot obosi pentru că își sprijină întreaga greutate în ele.

Cât de confortabil este pentru ea. Dacă el nu-și sprijină greutatea pe coate sau pe mâini și genunchi, chiar și să respiri e dificil. Iar dacă are talia unui luptător Sumo, iar tu ești o silfidă, mai bine lasă-te păgubașă.

Femeia deasupra. Orice femeie ca lumea, atât în pat cât și în afara lui, e încântată de poziția asta fie și numai din cauza conotației. Femeia deasupra, adică stăpână pe situație – ce grozav de *eliberator* și al naibii de incitant pentru amândoi! Pentru cel mai bun control și echilibru, majoritatea femeilor se așază întâi deasupra partenerului, întins pe spate, apoi se coboară, astfel ca penisul să le penetreze, ținând picioarele îndoite de la genunchi, cu gambele spre spate. Încearcă și stând pe vine. În poziția de bază, stai cu fața la el. Nu încerca «femeia deasupra» decât dacă erecția lui este «beton». E incredibil de ușor să îndoi un penis în semi-erecție, producând accidente.

De ce îi place ei așa. Este inversul poziției misionarului: în loc să dicteze el, preia ea controlul asupra adâncimii penetrării, unghiului și vitezei. Ești în poziția celui puternic și poți să-ți faci de cap. Exhibiționistele nici nu fac altfel amor, dar, și dacă n-ai tendințe exhibiționiste, tot e fantastic. (Dacă nu te simți prea confortabil să-ți expui trupul, apleacă-te înainte.) Cum penetrarea adâncă poate fi dureroasă uneori – de exemplu, când cervixul este sensibil –, în această poziție nu trebuie să-ți fie teamă. El nu poate avansa decât până unde îl lași.

De ce îi place lui așa. Îl excită vederea trupului tău și a întregii scene, lucrurile petrecându-se chiar în fața lui. Poate să-ți urmărească și expresia de pe chip când te apropii de orgasm. *Ție* ți se poate părea că sânii care se mișcă în sus și-n jos sunt ridicoli, *lui* i se par sexy. Mai mult, are și un premiu: vede cum penisul i se implantă în vaginul tău în timp ce *tu* faci toată treaba. A scăpat de orice stres. Ești responsabilă de plăcerea ta (cel puțin în termeni de penetrare), iar el nu trebuie să-și facă probleme în ceea ce privește adâncimea sau ritmul.

Potențialul de orgasm pentru ea. Ambele lui mâini sunt libere, așa că poate să-ți mângâie sânii și să-ți stimuleze clitorisul (apleacă-te înainte și ridică-te un pic ca să ajungă acolo mai ușor). Dacă ești o fană a punctului G, această poziție e foarte bună pentru a-l găsi (lasă-te pe spate). De asemenea, e foarte ușor și pentru tine să-ți atingi clitorisul și să-ți provoci orgasmul când el e înăuntrul tău.

Îmbunătățiri. Încearcă să te miști descriind mici cercuri în timp ce te ridici în sus și te lași în jos; ațâță-l un pic (sau mult) frecându-ți labiile de penisul lui în erecție, lasă-l să intre o fracțiune de secundă, apoi ridică-te îngrozitor de sus și refuză-i intrarea. Excită-l jucându-te cu sânii și cu clitorisul.

Variațiuni. Stai cu fața spre picioarele lui, nu spre cap (nu face o rotație de 180° cu penisul lui în tine decât dacă l-ai avertizat mai întâi); spune-i să te țină de talie, ajutându-te să te miști în sus și-n jos; apleacă-te în față sau în spate pentru a experimenta senzația stimulării diferitelor părți ale pereților

vaginali; stai întinsă (în loc să stai călare) peste el, cu picioarele în afara sau în interiorul alor lui; încearcă varianta cu el stând pe un scaun, cu tine în poală; sau el şezând cu picioarele întinse înainte, iar tu lăsându-te penetrată de penisul lui, stând cu genunchii îndoiţi şi tălpile lipite de podea.

Cât de comod este pentru el. În zece din zece cazuri, ce naiba ar putea să nu-i placă? De obicei femeile sunt mai uşoare decât bărbaţii, aşa că e puţin probabil să se plângă că eşti prea grea.

Cât de comod este pentru ea. Poate fi destul de obositor dacă îţi foloseşti picioarele ca să te mişti în sus şi-n jos, dar gândeşte pozitiv: a doua zi, în sala de gimnastică, poţi să-ţi permiţi să sari peste mişcarea asta!

Pe la spate (câineşte). Această poziţie permite o penetrare *adâââncă* şi atâţă instinctul animalic din orice om care posedă urme de libido, fiind atât de primitivă. Este clar favorita cuplurilor pornite pe sex, dar e evitată de cele care-şi închipuie că plimbatul mână-n mână pe plajă este ceva picant. Bărbaţii care termină repede nu trebuie nici măcar să se gândească la această poziţie, decât dacă amândoi partenerii doresc ceva rapid. Combinaţia de penetrare adâncă şi dezlănţuire a «bestiei» din el, căci te «posedă», face ca fanteziile să ajungă în al nouălea cer – pentru că, nevăzându-ţi faţa, poate să-şi închipuie că face sex cu oricine... Va dura (*vai!*) două secunde – dacă ai noroc!

De ce îi place ei aşa. Femeile neinhibate adoră această poziţie – oricine fantazează că e o sclavă îşi poate lăsa imaginaţia să zburde («câineşte» este poziţia lui de maximă dominare şi a ta de maximă supunere). Pentru că nu-l vezi, ar putea fi oricine (tipul din reclama la săpun sau amicul celei mai bune prietene). În plus, sânii de obicei îţi atârnă şi sângele vine spre sfârcuri, ceea ce-i face ultrasensibili.

De ce îi place lui aşa. Îi permite cea mai adâncă penetrare la care poate accede şi este stimulat vizual (excitat mai mult

de ceea ce vede decât de ce poate simţi). Vederea penisului propriu care intră şi iese din vaginul tău este... cum să spun? însăşi ideea lui despre rai. Posteriorul tău îi apasă testiculele – un plus de stimulare –, iar dacă tot vorbim despre funduri, află că bărbaţii adoră să le vadă. (Nu, n-o să vadă că e prea mare.)

Potenţialul de orgasm pentru ea. Orgasmele sunt adesea mai intense pentru că el atinge părţile cele mai sensibile (peretele frontal al vaginului). Mâinile lui sunt complet libere şi pot să-ţi stimuleze, din spate, sânii sau clitorisul. Este de departe cea mai bună poziţie pentru a acţiona asupra punctului G, de vreme ce penisul atinge direct peretele frontal al vaginului.

Îmbunătăţiri. Supune-te total şi lasă-l să te penetreze din spate, în timp ce tu stai în patru labe.

Variaţiuni. Nu îngenunchea, ci stai întinsă pe pat cu faţa în jos, cu picioarele desfăcute, astfel ca el să se aşeze deasupra şi să te penetreze pe la spate (superb pentru stimularea indirectă a clitorisului). Încearcă şi cu el stând în spatele tău, în timp ce tu te apleci în faţă până când atingi cu mâinile podeaua. Încercaţi «roaba». El stă în spatele tău, îţi ridică picioarele şi le ţine drept, ca pe-o roabă, în vreme ce tu îţi susţii greutatea în coatele sprijinite pe pat.

Cât de comod este pentru el. O să aibă junături în genunchi dacă o faceţi pe podeaua sufrageriei, dar crezi că-i pasă? Nici gând!

Cât de comod este pentru ea. Poziţia pe la spate permite o penetrare adâncă, uneori chiar prea adâncă, mai ales dacă el se lasă dus de val şi începe să foreze de parcă ar căuta petrol. Dacă ţi se pare că avansează prea mult, ridică fundul. Sau, şi mai bine, spune-i să se retragă şi să intre mai puţin adânc.

Poziţii faţă în faţă, şezând sau în genunchi. Apropiate şi intime, mulţi le consideră nişte variaţiuni relaxante de la regulă. Poziţiile în care tu şezi la marginea patului, iar el îngenunchează pe podea, în faţa ta; sau tu stai în poala lui, iar el stă în şezut – iată exemple pentru ceea ce experţii numesc

«față în față». Sunt bune pentru aportul de diversitate și se poate ajunge ușor la ele din poziția misionarului sau «femeia deasupra», fiind oricum, cele mai multe, subproduse ale acestora.

Sub duș, pe masa din bucătărie, pe podeaua livingului și în baie, cu ușa încuiată, în timpul unei petreceri cu mulți invitați – acestea sunt locurile desemnate de 500 de femei drept cele în care ar prefera să facă dragoste. Oriunde în afară de dormitor!

De ce îi place ei așa. Sunt niște poziții versatile, permit un bun contact vizual, iar el se găsește în poziția ideală pentru a-și ține penisul cu mâna și a-ți masturba cu el clitorisul și labiile.

De ce îi place lui așa. Poți să-ți duci mâinile în spatele lui, să-l apuci de fese și să-l tragi spre tine. Și îi place stimularea vizuală – adică vederea organului genital femeiesc la treabă.

Potențialul de orgasm pentru ea. În majoritatea acestor poziții el poate să-ți atingă clitorisul cu ușurință, fiindu-i simplu să te masturbeze până la orgasm.

Îmbunătățiri. Încearcă să te legeni în timp ce împingi, folosindu-ți picioarele ca sprijin pentru a menține un ritm constant.

Variațiuni. Recurgeți la aceste poziții intermediare pentru a da savoare celor pe care le folosiți în mod obișnuit. Schimbați poziția misionarului sau «femeia deasupra» într-o poziție «față în față» – fie și numai pentru câteva minute.

Cât de comod este pentru el. Înălțimea sau greutatea voastră poate să nu vă îngăduie să practicați ușor unele poziții, ba chiar să nu le practicați deloc. Nu alege o poziție în care el se simte «răsucit» dacă are probleme cu spatele sau dacă tu ești mai solidă decât el.

Cât de comod este pentru ea. Unele femei se plâng de crampe în picioare, dar, dacă împărțiți munca – uneori împinge el, alteori tu –, asta nu va mai fi o problemă.

Unul lângă altul. Este o poziție confortabilă, intimă și senzuală – perfectă pentru acele zile languroase când ai chef, dar nu-ți lasă chiar gura apă. Preferata este poziția «lingură» (numită așa fiindcă cele două trupuri par două linguri puse frumos în sertar, una într-alta). Femeia stă pe o parte, bărbatul o penetrează pe la spate, cu brațele în jurul ei. Ridică genunchii pentru a-i permite să te penetreze, apoi ține posteriorul arcuit spre el și un genunchi mai în față.

De ce îi place ei așa. Trupurile sunt într-un foarte bun contact și el are ambele mâini libere pentru a-ți mângâia sânii, gâtul, clitorisul. E o lungă îmbrățișare și nu cere mult efort dacă ești obosită sau nu te simți prea bine.

De ce îi place lui așa. Este superbă pentru cei cu ejaculare precoce deoarece e mai moderată și în același timp suficient de confortabilă pentru el ca să intre în ritm și să simtă complet orgasmul. Contactul trupurilor e maxim, iar ea poate să-și întindă mâna la spate și să-i mângâie fesele, testiculele sau perineul.

Potențialul de orgasm pentru ea. Poate să-ți atingă punctul G lăsându-se pe spate, în diagonală. Și îi este ușor să se întindă și să-ți stimuleze cu degetele clitorisul.

Îmbunătățiri. Întorceți-vă în X: capetele vă sunt în puncte opuse ale patului, iar cu picioarele formați un X; el este în tine, fiecare având un picior sub al celuilalt și unul deasupra. Țineți-vă de mâini ca să aveți un control mai bun. Este o metodă foarte bună de a-l încetini dacă el ejaculează prea repede.

Variațiuni. Apasă-ți posteriorul în penisul lui; îndoaie-te din mijloc și mișcă-ți partea superioară a torsului în jos. Întinde-ți mâna pe la spate pentru a-i mângâia penisul în timp ce intră și iese din tine.

Cât de comod este pentru el. Pentru o partidă de amor fără grabă este poziția ideală.

Cât de comod este pentru ea. Idem. Este mai comodă decât poziția «el deasupra» dacă partenerul are o greutate mare. Și aveți un bonus: puteți adormi în aceeași poziție în care ați făcut dragoste...

Mic ghid despre cum să-ți pierzi virginitatea

Există o școală de gândire care spune că felul în care îți pierzi virginitatea și persoana cu care ți-o pierzi îți vor afecta pentru totdeauna nu doar viața sexuală, ci și relațiile viitoare cu celălalt sex. O teorie dură, dar logică dacă stăm să cugetăm – și mai ales bună de ținut minte atunci când ai de gând să faci prima oară sex.

Dacă pierderea virginității este o experiență pozitivă, ai mai multe șanse să privești sexul ca pe ceva sănătos și plăcut, iar iubiții/iubitele ca pe niște persoane simpatice, în care poți avea încredere. Reversul se produce atunci când experiența a fost un coșmar. Bâlbâiala aceea neîndemânatică de cinci minute poate avea repercusiuni extraordinare, așa că *nimeni* nu trebuie să purceadă la pierderea virginității fără o matură chibzuință.

Chiar dacă nu mai e ceva rezervat pentru noaptea nunții, reprezintă totuși o schimbare imensă în viața noastră. Este ceremonia de inițiere care ne va transforma, credem, din școlărița fadă într-o femeie cu farmec, dintr-un tânăr cu coșuri într-un macho. Din cauza prejudecăților – femeile care își pierd virginitatea foarte devreme sunt târfe, bărbații care fac același lucru sunt «mari scule» – femeile își aleg de obicei primul partener cu mare grijă (dacă nu cu înțelepciune). Majoritatea băieților însă abia așteaptă să scape de virginitate și profită de prima femeie care-i acceptă. Cu toate acestea, există lucruri pe care ambele sexe le-ar putea face pentru ca prima experiență să fie plăcută și mai puțin traumatizantă.

M ATÂT PENTRU EL, CÂT ȘI PENTRU EA F

Acceptă faptul că numai exercițiul aduce excelența și că probabil prima oară nu va fi prea grozav. Cei mai mulți sunt tentați să experimenteze acele lucruri care, pe ecranul televizorului sau al cinematografului, par ultrapalpitante. Rezultatul poate fi însă, prima oară, teribil de dezamăgitor. Ajută să

fi citit câteva cărți despre sex, să fi acumulat ceva experiență în ce privește preludiul și să ai o idee vagă de ce are să se întâmple, dar chiar și așa trebuie să te aștepți la surprize. În ce mă privește, când am făcut sex pentru prima oară, știam totul despre clitoris și orgasm, dar am fost absolut șocată când tipul a început să se *miște*. Îmi imaginasem că, odată ajuns el înăuntru, stăm amândoi... cum să zic, *încleștați* unul într-altul, dar stăm, pur și simplu!

F PENTRU EA

• *N-o face decât dacă ești 100% convinsă că vrei.* Unui tip care-ți spune «dacă nu te culci cu mine nu mai ieșim împreună» trebuie să-i dai papucii imediat. Băiatul dornic – dar care te lasă să decizi tu *când* – reprezintă cea mai înțeleaptă alegere.

• *Spune-i că ești virgină.* Nu contează ce vârstă ai, întotdeauna e bine să mărturisești. Prima dată ai nevoie de mult timp ca să te exciți, iar el trebuie să te penetreze cu blândețe. Un amant priceput se va purta cum trebuie din instinct, însă mulți tipi nu intră în categoria asta.

• *Fii pregătită.* Dacă aveți amândoi în jur de 15 sau 16 ani, sunteți și foarte fertili. Nu te amăgi: poți foarte bine să rămâi însărcinată «din prima» dacă nu folosiți metode contraceptive. Dacă amândoi sunteți virgini nu e nevoie să folosiți prezervativ pentru evitarea bolilor transmisibile sexual (BTS), dar adesea prezervativul este cea mai simplă metodă contraceptivă, dacă nu iei pilule. Dacă vrei să iei pilule, du-te la un ginecolog sau la un cabinet de planificare familială și cere o rețetă. În cazul majorității tipurilor de pilule trebuie să aștepți puțin ca ele să devină eficiente (v. capitolul 6).

• *Alege momentul și locul cu aceeași atenție ca pe partener.* Unele femei își pierd virginitatea luate de val, dar majoritatea planifică evenimentul. Dacă e posibil, planifică și tu. Prima dată vei avea destul trac. Nu numai că vei trăi senzații fizice noi, dar te vei lupta și cu câteva probleme psihologice.

O să mă placă și după? Ce-or să zică părinții dacă află? Gândește-te bine la toate acestea și, dacă mai vrei s-o faci, alege bine momentul și locul, astfel încât să nu fiți întrerupți. Într-o lume perfectă, ar trebui ca după aceea să ne cuibărim unul în brațele celuilalt și să petrecem noaptea împreună, dar asta nu e posibil întotdeauna.

• *Nu fi surprinsă dacă nu ești atât de «încinsă» ca în alte dăți.* Probabil că v-ați «pipăit la greu» cu alte ocazii (el și-a vârât degetele știi-tu-unde, ți-a giugiulit sânii, ba poate chiar ți-a făcut un pic de sex oral). Dar în timp ce altă dată aproape cădeai de pe canapea, atât erai de excitată, acum nu se întâmplă mare lucru. Nu-ți face probleme, e normal. Ești doar încordată și anxioasă. Spune-i că s-ar putea să ai nevoie de un preludiu mai lung, iar dacă tot nu ești suficient de umedă folosește un lubrifiant (poți cumpăra unul de gen K-Y de la farmacie ori supermarket). Atenție! Nu încerca nimic dacă nu ești suficient de umedă – doare.

• *Ușor-ușor.* Prima dată cea mai favorabilă este poziția misionarului. Adică el va sta peste tine. N-ar fi rău să-i ghidezi mâna spre vagin. Asta îți oferă control asupra momentului penetrării și nu mai pare totul atât de șocant. Poți să ai himen – o membrană protectoare care acoperă orificiul vaginului –, dar la fel de bine se poate să nu ai. Chestii precum tampoanele, gimnastica și echitația pot rupe himenul cu mult înainte de-a apuca măcar să te *gândești* la sex. Dacă himenul este intact, presiunea ușoară a penisului va produce ruptura și veți putea face sex. Când intră prima oară, încearcă să vii în întâmpinarea lui cu ajutorul mușchilor vaginali – împinge-i «afară» strângând mușchii burții. Primele lui mișcări trebuie să fie blânde și superficiale. Poate pătrunde mai adânc numai dacă simte că te-ai relaxat, dar e preferabil să nu facă asta prima dată.

• *Nu te aștepta să ajungi la orgasm.* El va avea, de obicei foarte repede, dar tu nu. Asta nu înseamnă că nu poți avea orgasm, ci numai că femeile, de obicei, trebuie să «învețe» cum să aibă orgasm. Citește întâi capitolul 1 despre masturbare și învață cum poți atinge orgasmul în acest fel.

• *Dacă el este virgin și tu nu, dovedește un pic de tact.* Oricum e nervos și se teme să nu-i zici că nu valorează nici cât o ceapă degerată (chiar dacă e așa, spune-i că a fost senzațional). Așteaptă-te să aibă orgasm într-o secundă, nu mai mult, și nu vei fi dezamăgită. Dirijează-l, dar nu în stilul «eu știu și tu nu». Dacă vrea să preia inițiativa, lasă-l. Mai presus de orice, ține minte că, deși la început nu e mare lucru de capul lui, dacă vrea să învețe, va reuși – în timp (și cu ajutorul tău) –, transformându-se relativ repede într-un amant priceput.

Pulsul bărbatului își dublează numărul obișnuit de bătăi înainte de declanșarea orgasmului.

M PENTRU EL

• *Recunoaște că ești virgin chiar dacă ți-e jenă.* Fii realist: cum să fii cel mai bun amant de pe lume dacă n-ai mai făcut niciodată amor?

• *Folosește prezervativ.* Dacă n-o cunoști bine, este un mijloc de protecție bun împotriva BTS. Dacă sunteți prieteni de mult și ea ia pilule contraceptive, poți să nu folosești, dar asigură-te că nu are idei romantice despre cât de bine ar fi să rămână însărcinată. Dacă ai dubii, deși ea spune că ia pilule, mai bine folosește prezervativul.

• *Decide cât de «deosebită» vrei să fie întâlnirea.* Dacă nu-ți pasă, ci pur și simplu vrei s-o faci oricum, e perfect. Asigură-te că ai prezervative și că poți face față emoțional în cazul în care va fi o experiență penibilă. S-o faci cu o prietenă pe care o iubești (și care te iubește) este, bineînțeles, mai puțin înspăimântător și mai plăcut, dar nu întotdeauna posibil. Nu te lăsa împins de prieteni să faci sex înainte de a fi pregătit. Întâi și-ntâi, nu poți fi *sigur* că ei au trecut deja la acțiune (cei mai mari lăudăroși sunt virgini) și nici nu există o vârstă anumită pentru asta.

• *Nu fi disperat dacă se termină foarte repede.* Te vei simți mult mai încrezător în tine dacă ai ceva experiență în privința preludiului *înainte* să dai buzna acolo, ca să zic așa. Dar dacă pentru fetele virgine este important ca în ziua Z să beneficieze de cât mai mult preludiu, pentru tine – cu cât mai puțin, cu atât mai bine. Nu intra în panică dacă ejaculezi înainte de a fi penetrat-o ori dacă faci doar o mișcare sau două și ai orgasm. Ești foarte excitat numai de *gândul* că în sfârșit se întâmplă, ceea ce e absolut normal. Dacă ca vrea, așteaptă puțin și încearcă din nou. Va dura mai mult a doua oară, și mai mult a treia oară etc.

• *Dacă ea e virgină și tu nu, fii conștient că are o experiență emoțională importantă.* În timp ce tu abia aștepți să scapi de virginitate, ea s-a gândit mult înainte de a ți-o oferi. Adevărul este că îți face un mare cadou și ar trebui să te simți nemaipomenit de flatat. Răspunde-i în același fel: fii blând, răbdător și n-o face decât dacă ești pregătit să mai rămâi o vreme cu ea după aceea. Dacă vrei numai sex și nu o relație, alege o persoană care nu e virgină.

Pe ce butoane să apăsăm

Femeile nu pot avea orgasm decât prin stimulare clitoridiană. Strecoară această remarcă în orice conversație despre sex și vei declanșa o furtună! Față de controversa privind punctul G, discuția referitoare la posibilitatea orgasmului vaginal *pe lângă* cel clitoridian este de o mie de ori mai aprinsă. Părinților noștri nici măcar nu le-a trecut prin cap că actul sexual genital nu este alfa și omega în ceea ce privește «terminatul». Dar când Masters și Johnson, cei mai faimoși cercetători în domeniu, au declarat *categoric* că la originea *tuturor* orgasmelor feminine stă clitorisul, chestiunea a împărțit bărbații și femeile – ca și femeile și femeile – în mai multe tabere.

Mai întâi, bărbaților nu le vine să renunțe la mitul penisului atotputernic, dătător de supremă satisfacție. Un studiu

efectuat de Shere Hite arată că majoritatea covârșitoare a bărbaților ar prefera ca partenerele lor să atingă orgasmul numai grație penisului, fără vreo stimulare clitoridiană suplimentară. Apoi există oameni care nu vor, care simt că nu pot să accepte că termină numai prin stimulare clitoridiană. Sunt femeile care s-au prefăcut ani și ani în timpul actului sexual. E cam greu să le spună partenerilor de o viață: «Da, dragă, e adevărat. Te-am mințit de aproximativ 500 de ori în ultimii cinci ani.» Restul femeilor se împarte în două: cele care au avut numai orgasm clitoridian și recunosc asta fără probleme și cele care jură pe ce au mai sfânt că au avut și orgasme vaginale. Femeile care susțin că au orgasm vaginal spun că nu este atât de intens ca orgasmul clitoridian, dar e mai prelungit, fiind însoțit de contracții ale uterului și vaginului.

Indiferent de teoria a cărei adeptă ești, e clar că, și când *poți* avea orgasm vaginal, stimularea clitoridiană în timpul actului sexual îl face și mai intens. Folosește următoarele sfaturi și, cine știe, poate că te vei alătura selectului (și micului) grup al femeilor care pretind că există un orgasm OH-DOAMNE-DUMNEZEULE în care orgasmul vaginal și cel clitoridian se produc în același timp!

• *Întâi vorbește despre asta.* Fii cinstită cu partenerul tău. Dacă ai orgasm în timpul actului sexual numai în cazul în care îți stimulează clitorisul, spune-i. Explică-i că nu e vina lui, că multe (foarte multe) femei sunt astfel construite și că e o chestiune de biologie, nu de tehnică sexuală.

• *Asigură-te că știe unde îți este clitorisul.* Trebuie să-l vadă bine, pe lumină. Apoi, când faceți dragoste, du-i mâna unde trebuie. Diversele poziții pot să-l facă să nu mai știe exact.

• *Alege o poziție care permite un acces ușor.* În capitolul despre pozițiile sexuale, le vei găsi pe cele care permit un bun acces la clitoris în secțiunile «Potențialul de orgasm pentru ea». Cum e nevoie de mai mult timp

Proporția femeilor care mimează orgasmul: 56%. Proporția femeilor cărora le place actul sexual: 94,7%. Proporția femeilor care susțin că au orgasm ori de câte ori fac dragoste, fără stimulare clitoridiană suplimentară: 29%.

pentru stimulare, asigură-te că mâna nu-i stă sucită. Trebuie să se simtă comod, ca să nu fie «deturnat» de la propria plăcere. Din când în când, poți să ai un orgasm înainte sau după act, prin sex oral ori masturbare.

• *Împarte munca.* Câteodată stimulează-ți clitorisul în locul lui. Sau pune-ți mâna peste a lui în timp ce el face asta. Poți să-l ghidezi mai bine, iar apropierea, comunicarea dintre voi sunt mai mari.

• *Spune-i să fie mai blând ca de obicei.* Adesea, când împinge penisul cu putere, îi este greu să mențină ușoară mișcarea mâinii.

În pas de dans spre orgasm: un mod inedit de a face dragoste

Tehnica alinierii coitale (CAT – *coital-alignement technique*) a fost imaginată de psihoterapeutul american Edward Eichel și reprezintă o abordare complet nouă a actului sexual genital. Chiar și cei mai conservatori terapeuți ai cuplului au luat în considerație datele publicate de Eichel la începutul anilor 1990, tocmai pentru că erau atât de uimitoare. CAT nu numai că sporește șansele ca femeile să aibă orgasm în timpul actului sexual, dar mărește probabilitatea orgasmelor *simultane*. (În ciuda «zvonurilor», șansa ca amândoi să strige, la unison, «Da, da!» este slabă – dacă nu cumva unul dintre cei doi, nu spunem cine, se preface).

Teoria e destul de simplă. Eichel e un adept al școlii care crede că femeile au nevoie de stimulare clitoridiană pentru a avea orgasm. El a ajuns la concluzia că mișcarea de împingere înăuntru-în afară nu are nici o speranță de a atinge acest țel și a inventat o alternativă: mișcarea rock&roll*. Prin CAT se exercită și se menține o presiune ritmică asupra clitorisului. Problema e că nu se dovedește deloc o tehnică ușor de însușit. Trebuie să nu mai faci ceea ce ți-a devenit o a doua natură, astfel că, în timp ce unele cupluri, după ce au încercat CAT, nu mai fac amor altfel, altele revin la vechea mișcare înăuntru-în afară, pur și simplu pentru că le este mai ușor. Vreți să încercați? Iată cum se procedează...

*Textual, «leagănă-te și rotește-te», ceea ce descrie foarte bine dansul cu același nume. (*N.t.*)

Poziția. El se așază deasupra ta, aliniindu-și bazinul peste al tău. Penisul e înăuntru, dar penetrarea rămâne superficială, așa încât corpul penisului e în afara vaginului și presează muntele lui Venus (porțiunea cărnoasă, acoperită cu păr pubian). Întreaga lui greutate e susținută de tine, el nesprijinindu-se în coate. Greutatea îl face să alunece înainte, spre umerii și capul tău. Atenție! Nu-l lăsa să alunece înapoi. Bazinul lui nu trebuie să ajungă mai jos ca al tău. Înfășoară-ți picioarele în jurul coapselor lui și pune-ți gleznele pe gambele lui.

Mișcarea. Îți folosești bazinul, nu brațele și picioarele, ca să te miști. Iată momentul când ai să regreți că nu te-ai înscris la cursurile acelea de dans, pentru că, și aici, coordonarea e totul. Scopul este să ajungeți la un ritm identic – să vă mișcați amândoi în același fel și cu aceeași viteză.

Femeia conduce în timpul mișcării *în sus*: împingi în sus și înainte pentru a-i deplasa lui bazinul înapoi. El își lasă bazinul să se miște înapoi, dar continuă să apese într-al tău. În timpul mișcării *în sus*, penisul dispare în vagin. Pentru mișcarea *în jos*, se inversează procedura. El îți împinge bazinul înapoi și în jos. Tu apeși în bazinul lui, presându-ți clitorisul de baza penisului. În timpul mișcării în jos, penisul face un balans înainte și apasă pe muntele pubian, lunecând într-o poziție de mai mică adâncime în interiorul vaginului. Folosiți deci apăsarea și contra-apăsarea, nu împinsul înăuntru-în afară.

Orgasmul. În loc să accelerați mișcările, așa cum fac majoritatea cuplurilor în mod obișnuit, ideea este să se mențină un ritm egal, continuu. Nu accelerați, nici nu încetiniți. Dacă ați prins șpilul, orgasmul va veni în mod natural – pentru amândoi.

Pot să mă opresc acum? Câteva cuvinte despre împins

Poziția nu e totul și, dacă nu ai priceput *asta* până acum, înseamnă că n-ai fost atent(ă). Lăsând însă la o parte stimularea clitoridiană, cele mai bune intenții de joacă-n pat se pot pur și simplu duce naibii dacă împingi greșit.

Împinsul – adică penetrarea vaginului de către penis și mișcarea acestuia înainte-înapoi – pare floare la ureche. Nu-i chiar așa. El fiind cel care controlează împinsul, comentariile mele se adresează bărbaților. Ceea ce nu înseamnă că am lăsat fetele pe din afară. Există un lucru pe care poți să-l faci pentru ca împinsul să devină mai plăcut pentru el – și anume să-ți miști bazinul în întâmpinarea lui. Deci nu sta degeaba, muncește! Dacă tu ești deasupra, câteva din comentariile de mai jos ți se aplică și ție.

• *Nu e nevoie de o ședință-maraton de fiecare dată.* Unii bărbați se mândresc că sunt în stare să facă sex ore în șir. Dacă prin asta înțelegi prelungirea actului sexual prin schimbare de poziții, pauză pentru sex oral și masturbare reciprocă (eventual să și ciugulești dintr-un bol cu fulgi de cereale pentru a prinde elan), felicitări! Dar dacă te mândrești cu împinsul în aceeași poziție timp de mai multe ore, eh... cam monoton, zău așa. Majoritatea femeilor pe care le cunosc cred că bărbații care «oh, nu-mai-termină-odată» sunt plicticoși. În plus, să fii supusă prea multă vreme acestui tratament e dureros. Nu ne mai face plăcere, lubrifierea se domolește, iar vaginul devine uscat. În ciuda acestor lucruri, majoritatea bărbaților pe care-i știu își fac probleme că nu durează suficient! Desigur, e plăcut ca actul să țină mai mult de trei minute, dar nu trebuie să pui *atâta* preț pe chestia cu «durata». Întreabă-ți partenera cât i-ar plăcea să dureze. S-ar putea să ai surprize.

• *Împinge consecvent și ritmic.* Nimic mai exasperant decât maniera de a se opri și a reîncepe pe care o au unii bărbați. Adesea explicația e grija de a nu termina prea repede; iar alteori este ideea că nouă ne place așa. Să ațâți partenera – refuzându-i uneori plonjarea apăsată, în adâncime, pe care o așteaptă – poate fi palpitant. Dar n-o face prea des și, mai cu seamă, nu în mod obișnuit, căci devine frustrant. În cea mai mare parte a timpului, trebuie să-ți propui mișcări regulate, nu prea rapide. (Bărbații care se mișcă repede-repede, ca niște perforatoare automate, nu ajung niciodată pe lista amanților buni.)

• *Întreab-o cât de adânc preferă.* Uneori femeile doresc ca partenerul să le penetreze *foarte* tare și *foarte* adânc. Alteori sunt preferate mișcările blânde și superficiale. Depinde nu numai de poziție, ci și de chef și, în cazul anumitor femei, de perioada din ciclul menstrual. Nu există o metodă infailibilă de a ghici în ce dispoziție se găsește într-o anumită zi: întreab-o. Vei descoperi, poate, că prietena ta nu dorește niciodată o penetrare prea adâncă – pentru că o doare. Dacă și cea mai blândă împingere o face să tresară de durere înseamnă că trebuie să consulte un ginecolog. Explicația poate fi și că cervixul ei se găsește într-o poziție nefavorabilă, în care este lovit. Încearcă atunci să împingi spre părți, nu spre centru.

Sus fundul! Mic ghid de stimulare anală

Posterioarele noastre reprezintă zone «interzise», și tocmai interdicția (dacă nu am voie s-o fac, atunci trebuie s-o fac!) transformă stimularea anală în ceva extrem de excitant pentru mulți. Lăsând la o parte elementul psihologic, atât anusul, cât și rectul – la ambele sexe – sunt pline de terminații nervoase. Pentru unii reprezintă cea mai erogenă zonă.

Așa cum există cupluri care adoră să adauge stimularea anală la sex, mai ales în timpul actului propriu-zis, există tot

atâtea cupluri care pălesc la simplul gând că cineva le-ar atinge partea cea mai intimă a corpului. De aceea, sfatul meu este ca nimeni să nu sară pe partener, promițându-i cele mai grozave senzații posibile, fără a-i spune mai întâi cu exactitate *unde* intenționează să-și vâre degetul. Dacă partenerul se face livid la auzul propunerii, e treaba sa și nu trebuie să încerci să-i schimbi părerea. Totuși, poți să-i atragi atenția cu blândețe că nu trebuie să-și facă probleme cum că ar fi ceva murdar. În mod normal, partea finală a rectului este goală și atâta timp cât unghiile sunt tăiate și degetele lubrifiate nu se pot produce accidente. (Introducerea de *obiecte* în rect e altă mâncare de pește. Doar nu dorim să ajungem de râsul întregii secții de urgențe, nu?) Spălarea pe mâini după aceea, *înainte* de a atinge vaginul/penisul, protejează de transferul de bacterii.

Senzațiile produse de stimularea anală sunt foarte diferite de cele cu care te-ai obișnuit și le accentuează pe celelalte. Combină asta cu actul sexual genital și orgasmul va fi extrem de erotic. Poți folosi stimularea anală și în timpul sexului oral sau masturbării reciproce. Stimularea concomitentă a clitorisului și a anusului sporește ambele senzații. Ca să-i oferi un orgasm excepțional, introdu-i un deget în anus în clipa când termină.

Dacă o faci pentru prima oară, e bine să încerci exercițiul următor în timpul sexului oral sau masturbării reciproce, și abia apoi să folosești figura în timpul actului genital. E greu să continui să împingi și *în același timp* să pui întrebări și să explorezi zona cu blândețe. Întâi trebuie găsite zonele de acceptare și cele interzise, apoi trebuie încercată stimularea când partenerul se apropie de orgasm.

M PENTRU EL

Mângâie-i organul genital, apoi începe să-i stimulezi perineul (zona netedă dintre anus și vagin). La început mângâie; apoi, cu trei degete, masează ferm.

Atinge-i ușor anusul cu degetele și vezi cum reacționează. Dacă se trage la o parte sau își strânge fesele, este fie nervoasă, fie neinteresată. Dacă n-ai discutat mai înainte ce vrei să faci, te joci cu focul în cazul în care mergi mai departe!

Dacă ridică fundul sau se împinge în mâna ta, este un indiciu clar că vrea să continui. Înainte de a purcede, e necesar să ungi degetul tău și anusul ei. Mângâie în continuare orificiul până când ea se relaxează, apoi introdu-i vârful degetului în rect. Stai nemișcat o clipă, după care încearcă să răsucești degetul ori să-l miști ușor înăuntru și afară. Menține baza palmei apăsată de perineu.

Întreab-o dacă-i place înainte de a introduce degetul mai adânc. Dacă îi stimulezi în același timp clitorisul, plăcerea ei se va dubla.

F PENTRU EA

Dacă are o erecție nehotărâtă, această mișcare poate s-o întărească într-o clipă. Aplică tehnica de mai sus, apoi...

Masează-i rectul cu degetul, mișcându-te lent în cerc. Apoi introdu unul sau două degete *bine lubrifiate* pe o distanță de vreo 5 cm. Ține-le nemișcate până se relaxează, după care pipăie peretele frontal al rectului până dai de o masă tare, de mărimea unei nuci. Ai găsit prostata și punctul G (pentru mai multe detalii, vezi p. 109). Mângâie sau apasă în jos, folosind baza palmei ca să apeși înapoia scrotului, producându-i și mai multă plăcere.

M PENTRU AMÂNDOI F

Dacă nu puteți face sex (nu aveți prezervativ ori ea e la ciclu) sau dacă pur și simplu doriți ceva nou, încercați «sexul fesier». El va folosi «valea» dintre fesele ei pe post de vagin. Este ceva inedit, foarte sexy și incredibil de ușor. Ea strânge fesele și își rotește bazinul, iar el împinge între ele.

Una rapidă

Dacă nu aveți timp pentru o partidă de sex prelungită sau nu sunteți dornici de așa ceva, gustați din dulcile plăceri rapide. «Una rapidă» este orice formă grăbită de sex. La momentul potrivit și cu partenerul potrivit poate fi la fel de satisfăcătoare, dacă nu și mai și, decât ședințele acelea lungi și istovitoare. Șmecheria este ca amândoi să fiți simultan în aceeași stare glorioasă de excitație. Este singurul caz în care puteți uita de tot ce v-am spus despre lungimea preludiului. Tot farmecul aici este că se întâmplă spontan și singurul preludiu de care aveți nevoie este îndemnul «hai s-o facem». Țineți minte însă că «una rapidă» se transformă rapid din ceva ultraerotic și exotic în ceva îngrozitor de frustrant dacă este practicată *de fiecare dată*.

«Una rapidă» funcționează perfect:

• Când amândoi sunt semi-îmbrăcați. (Dacă ai de gând să-ți dai hainele jos înseamnă că nu ești suficient de nerăbdător ca să te bucuri de așa ceva. Să-ți *smulgi* hainele e altceva!)

• Când amândoi sunt spontani: simt o dorință bruscă în același timp.

• Când amândoi au mult de lucru, sunt prea obosiți pentru o partidă de sex prelungită, însă doresc să mențină focul.

• Când femeia este inițiatoarea. Bărbații au chef de «una rapidă» foarte des, așa că partenerul tău va fi *infinit* de excitat dacă tu ești cea care-o sugerezi.

• Dacă viața voastră sexuală e monotonă și doriți s-o condimentați.

• Dacă unul dintre voi se teme că nu este la înălțime. «Una rapidă» dezamorsează tensiunea și lasă instinctul animalic să predomine.

Ți se pare că sexul are ceva în comun cu chicotitul? Este firesc. Eliberarea bruscă a emoțiilor și a tensiunii în timpul orgasmului (sau după aceea) ne poate face să izbucnim în râs. Este o componentă a răspunsului sexual.

• Când *mori* să faci amor, dar ești în public sau nu poți să explici o absență mai îndelungată. Sunteți în parc unde mai multe familii joacă mingea ceva mai departe? Dacă ai o fustă scurtă, trage-ți slipul la o parte, stai în poala lui (el își trage fermoarul sub fusta ta) și oferă-i un lung sărut. Cei de la masa de picnic din apropiere vor crede că sunteți un cuplu foarte romantic!

Alte sfaturi «rapide»:

• Încercați pe un scaun – cel mai bine scaunul lui (sau al tău) de la birou, când nu e nimeni în jur (nici să nu vă gândiți la așa ceva dacă este posibil ca cineva să dea peste voi – nu merită să-ți pierzi locul de muncă sau reputația). Tu te lași pe spate în scaun, el îngenunchează în fața ta. Înlănțuie-i fundul cu picioarele.

• «Una rapidă» nu trebuie redusă numai la actul sexual. Oferă-i sex oral partenerei când e gata să plece ca să se întâlnească cu o prietenă (n-o dezbrăca, dă-i numai slipul într-o parte). Sau surprinde-l tu pe el în același fel...

• Pune-ți portjartier, nu mai purta dresuri. E mai sexy și accesul este mai simplu.

• Poziția «pe la spate» necesită o minimă dezbrăcare. Tu stând cu spatele la perete și cu fața la el este o altă alternativă (dacă sunteți cam de aceeași înălțime). Sprijină-te pe un picior, iar cu celălalt înlănțuie-l ca să ai echilibru și să te penetreze mai adânc.

• Cedați dorinței aceleia *mistuitoare*, chiar dacă sunteți gata îmbrăcați de plecare, iar prietenii vă așteaptă la bar. «Una rapidă» *este* rapidă; puteai s-o faci cât stai să te gândești dacă da sau ba, cu mâna pe clanță.

• Încearcă în lift, pe plajă, în parc, în avion, în tren sau în mașină... Posibilitățile sunt nelimitate!

Și totuși, mărimea contează

Organele genitale sunt la fel de individualizate ca orice altă parte a trupului nostru. Uită-te cât de variate sunt formele și dimensiunile nasurilor și-ți vei da seama că la fel stau lucru-

rile și cu vaginele și penisurile. Ca de obicei, ce vrea unul dintre sexe celălalt nu vrea. Bărbații spun apăsat că penisul lor este prea mic (încă n-am întâlnit unul care să se plângă că e invers), iar femeile își fac probleme că traiectul lor vaginal e prea mare. Există moduri de a ocoli dimensiunea, dar mai întâi să discutăm aspectul emoțional.

Să fii diferit de normă în orice privință e destul de dificil, dar ceea ce contează este cum reacționezi. Poți să faci din țânțar armăsar și să devii paranoic – sau poți să accepți ce ți-a dat natura, să te obișnuiești și să încerci să ai o viață sexuală mulțumitoare. Penisul chiar *se poate* mări – iar vaginul se poate micșora – prin chirurgie plastică, dar soluția e destul de dură (ca să nu mai vorbim de preț!). Mai întâi e bine să aplici sfaturile de mai jos și, poate, dimensiunea nu va mai conta chiar așa de mult. Oamenii nu se îndrăgostesc de părți ale trupului – sau nu pe ele le doresc –, ci de o persoană.

PENTRU EA

Dacă actul sexual este foarte dureros sau penetrarea imposibilă, poți suferi de *vaginism*, o boală în care factorii psihologici cauzează un spasm muscular al vaginului, pe care-l strâng. Dacă acesta e cazul tău, mergi direct la capitolul 7.

Dacă vaginul tău este prea mic. Femeile care n-au probleme serioase, dar ale căror canale vaginale sunt mici, se simt câteodată incomod în timpul actului sexual. Din fericire (sau din nefericire, căci poate merge prea mult în celălalt sens), nașterea naturală te vindecă. Nu intra în panică! A naște un copil nu este singura soluție. Iată și altele:

• *Folosește întotdeauna un lubrifiant.* Sunt adepta lubrifianților, cum ai văzut. Și, poate, te-ai plictisit să mă auzi menționându-i. Dar un plus de lubrifiere este singura și cea mai eficientă metodă la care poți recurge pentru ca sexul să fie mai plăcut. Dacă ți-e jenă să ții tubul lângă pat, mergi la toaletă înainte și introdu adânc în vagin unguent. Căldura și lubrifierea naturală vor întinde substanța peste tot unde e nevoie.

• *Nu începe actul sexual decât atunci când ești complet excitată.* Explică-i partenerului că ai nevoie de foarte mult preludiu pentru ca vaginul să ți se umezească așa cum trebuie și să se dilate. Dacă nu vrea să te mângâie și să te excite atât cât e nevoie înainte de penetrare, schimbă-ți partenerul.

• *Alege poziții care-ți permit să desfaci larg picioarele.* Ușurează-i penetrarea desfăcându-ți coapsele și îndoind genunchii. Când intră, vino în întâmpinarea lui (ca și când ai încerca să împingi ceva afară din vagin). Te vei simți mai stăpână pe situație, iar mușchii vaginali se vor relaxa. În loc să te penetreze dintr-odată și repede, roagă-l să-și introducă penisul în etape, puțin câte puțin. Un iubit căruia îi pasă de tine te va lăsa să dictezi tu etapele.

Dacă vaginul tău este prea mare. Unele femei așa sunt construite, altele descoperă că după o naștere (sau după mai multe) mușchii vaginului slăbesc. Dacă nu «apuci» penisul, senzația este mai puțin plăcută – pentru amândoi. Din fericire, problema e relativ ușor de rezolvat dacă ești silitoare.

• Fă exerciții Kegel în fiecare zi. Dr Arnold Kegel a inventat în anii 1950 o serie de «exerciții vaginale» menite să întărească musculatura din jurul platformei pelviene, care se contractă în timpul orgasmului. Pentru început, trebuie să descoperi mușchiul pubococcigian (PC). E simplu: introduci un deget în vagin și contracți mușchii în jurul lui. Este același mușchi care te împiedică să faci pipi în momentele când nu e nici un closet prin preajmă. Ai înțeles? Dacă simți mușchii strângându-se în jurul degetului înseamnă că ești în formă. Dacă nu, vei fi!

• Contractă și relaxează acest mușchi de 25 de ori, de două ori pe zi la început. Lucrează încet și mărește treptat frecvența. Când ajungi să faci 25 de contracții *rapid*, ești gata pentru mai mult – 50 de două ori pe zi! Ai devenit o maestră?

Acum încearcă să menții fiecare contracție până numeri la trei și abia apoi relaxează. Repetă de două ori pe zi până la 25, apoi urcă la 50. Odată ajunsă aici, ceea ce-ți va lua câteva săptămâni, vei observa o imensă diferență când faci amor. Nu numai că vaginul îți va fi mai strâmt, dar îi vei putea masa penisul făcând exerciții Kegel în timp ce el e înăuntru!

• Pune o pernă sau două sub tine, el fiind deasupra. Pernele schimbă unghiul vaginului, care pare mai strâmt. Nu deschide picioarele larg în timpul actului; cu cât ai coapsele mai apropiate, cu atât canalul vaginal este mai strâmt. Alege poziții în care vaginul este «înclinat» – orice poziție pe la spate sau în care te penetrează sub un anumit unghi.

M PENTRU EL

Dacă penisul tău este prea mare... Pesemne că te simți în al nouălea cer când te schimbi în vestiarul bărbaților, însă te deprimă faptul că noile partenere își întorc privirea disperată spre ușă de fiecare dată când îți scoți pantalonii. Vestea bună e că vaginul este elastic, suficient de elastic pentru a permite ieșirea unui copil, așa că poate primi și cel mai mare penis (90–95% dintre ele au dimensiunea de 13–18 cm în erecție). Secretul este...

• *...să te asiguri că ea este suficient de excitată și are vaginul pregătit fizic să te primească.* Trebuie mai mult preludiu decât pentru un tip «mediu» și lubrifiere în plus. Dacă este prea puțin umedă, o s-o doară. Stoarce bine tubul de unguent K-Y, nu te zgârci!

• *...să alegi o poziție care nu permite penetrarea adâncă.* Unul lângă altul sau o poziție în care ea deține controlul, cum ar fi «femeia deasupra». La început introdu numai o treime din penis și spune-i să-ți vină «în întâmpinare», adică să împingă mușchii vaginali înainte. Stai nemișcat până când vaginul se obișnuiește cu tine și apoi mergi un pic mai departe. Când ai intrat de tot (s-ar putea ca ea să nu dorească asta, dacă într-adevăr ești foarte mare), poți începe să te miști ușor, înăuntru și în afară. Nu poate fi vorba de penetrare adâncă, dură sau rapidă decât dacă ca s-a obișnuit cu tine și poate suporta.

Dacă penisul tău este prea mic... Te enervezi ori de câte ori cineva face un banc legat de dimensiunea penisului și *urăști* să te dezbraci la vestiar. Când ești cu o parteneră nouă, te întrebi dacă atunci când te vede dezbrăcat n-o să zică: Asta-i tot? – sau când faceți amor: Ai intrat? Totuși, dacă are mușchi PC buni (încurajeaz-o să facă exerciții Kegel), vă puteți potrivi foarte bine. Iată cum să procedezi dacă vrei ca dimensiunea să devină nesemnificativă:

• *Nu transforma actul sexual în evenimentul principal.* Dacă ea a avut de trei ori orgasm prin sex oral, masturbare genitală sau masaj senzual, actul sexual devine doar o componentă a ședinței de amor, nu showul întreg. Asta vă face să nu vă mai simțiți stresați. Majoritatea femeilor nu au orgasm în timpul actului sexual, așa că vor fi bucuroase dacă accentul se deplasează spre alte elemente.

• *Alege poziții de penetrare adâncă sau în care vaginul este «închis».* Pe la spate, ea deasupra, dar aplecându-se în față, orice modifică unghiul vaginului și sporește fricțiunea. În poziția misionarului, pune-i o pernă sau două sub fund. În loc să desfacă larg picioarele, spune-i să le țină lipite strâns, cu ale tale *în afara* lor.

• *Împinge cu putere și adânc.* Dacă penisul tău este mai mic decât media, poți împinge mai tare și mai adânc decât de obicei (întreab-o, totuși, dacă e bine).

• *Masturbează-te des pentru a evita ejacularea precoce.* Este nedrept, dar din păcate adevărat: bărbații cu penis mic au adesea probleme cu terminatul prea devreme. Explicația este că toate penisurile au cam același număr de terminații nervoase pe gland. Dacă penisul e mic, atunci ele sunt concentrate într-o zonă mai restrânsă, așadar mai sensibilă. Cu cât te masturbezi mai mult, cu atât vei deveni mai puțin sensibil, mai ales dacă practici, în timpul masturbării, controlul orgasmului.

Sexul în timpul sarcinii

«O, ce romantic», spun oamenii, punându-ți mâna pe burtică și observând cum schimbi priviri iubitoare și lunecoase cu partenerul.

Să aveți un copil împreună este, într-adevăr, romantic, fiind în parte motivul pentru care sexul cade în planul al doilea. Partenerul tău te iubește acum la nebunie, dar s-ar putea să te vadă altfel: nu mai ești superba lui prietenă sexy, ci o viitoare mamă. Iar tu încerci să împaci vechiul tău temperament (care se dădea în vânt după sex fierbinte și sălbatic chiar în camera unde stă acum pătuțul copilului) cu noul tău eu, mai responsabil.

Cum îmi spunea o prietenă însărcinată: «Hormonii îmi încing libidoul, însă de fiecare dată când am chef, mă simt vinovată. Adică o să fiu mamă și mie nu-mi stă gândul decât la prostii?! Cele două nu merg bine împreună.»

Ba da. După primele săptămâni de greață, multe femei simt că le crește energia, iar hormonii generați de sarcină le amplifică enorm libidoul. Dacă partenerul te sprijină, asigurându-te că nu ești grasă, doar însărcinată, poate fi o perioadă foarte activă sexual, uneori cea mai activă. N-am să intru în detalii despre sănătate sau cum să nu faci rău copilului, căci majoritatea viitoarelor mame își umplu rafturile bibliotecii cu cărți despre copii și naștere. Vreau totuși să nu uiți câteva lucruri:

• *Cât de sexy te simți depinde de reacția partenerului.* Dacă privește pozitiv sarcina și este la fel de entuziasmat ca tine când mișcă bebelușul, pesemne că viața voastră sexuală n-o să sufere prea mult. Este o perioadă când te simți foarte vulnerabilă fizic. Dacă de obicei umbli în jeanși strâmți și tricouri lipite de corp, o să le urăști pe cele care o mai fac încă. Un partener perfect te va convinge că noul tău look este la fel de erotic, și amândoi vă veți extazia în fața sânilor plini și a burții rotunde.

• *Și mamele fac sex.* Dacă simți că a început să te trateze ca pe o madonă (cea religioasă, nu cântăreața), stai de vorbă cu el. Oricât ți-ar plăcea cum crește copilul în tine, ești totuși aceeași persoană ca înainte! Mamele fac sex. La fel și viitoarele mame.

• *Nu, copilul nu aude.* Adică tu îți aduci aminte când mama ta țipa: «Vai, Vasile, ce bine e!»?

• *Nu fi surprinsă dacă gusturile tale sexuale se schimbă.* Înainte de a rămâne însărcinată, îți plăcea tare sexul oral și mai puțin actul clasic. Acum e invers. Uneori nu ai chef de sex deloc. Trupul ți-e greoi, iar doctorul și alții îți cercetează și îți pipăie burta tot timpul. Sexul poate părea atunci încă o intruziune în intimitatea ta.

• *«Dacă mă simt mai excitată decât am fost vreodată?»* Se întâmplă – des. Hormonii dezlănțuiți pot genera și episoade de erotice, și episoade lacrimogene. În timp ce prietenele te bat la cap cu nuanța în care trebuie să zugrăvești camera copilului, tu nu te gândești decât ce-o să faci când viitorul tată vine acasă. Foarte bine! Profită! Multe femei spun că orgasmele sunt mai puternice și vin mai repede acum. Nu dispera când corpul face tot felul de trăznăi, cum ar fi să-ți țâșnească lapte din sâni în timpul orgasmului...

• *Îi face rău copilului?* Asta-i principala lui obsesie. Toată vânzoleala aceea a penisului, își închipuie el, o să miște copilul încolo și încoace. Ar vrea el, dar nu e așa de *mare*! Ginecologul sau un manual îți vor arăta cele mai sigure poziții din timpul sarcinii. Ca să scapi de orice temeri, află din surse profesioniste tot ce te interesează chiar de la începutul sarcinii.

PATRU

Orgasmul

***Cele 30 de secunde (dacă avem noroc) pentru care ne zbatem atâât**a*

Cică un grup de cercetători a făcut cândva un experiment: ori de câte ori un șoarece apăsa o manetă, își declanșa, printr-un circuit electronic, un orgasm. În 24 de ore, șoarecele a murit de supradoză orgasmică. O moarte cu zâmbetul pe buze, aș zice.

Cel care va inventa dispozitivul de declanșare instantanee a orgasmului uman va deveni, vă asigur, unul dintre cei mai bogați oameni din lume. Ghici care dintre sexe se va așeza primul la coadă ca să cumpere dispozitivul cu pricina?

Pentru bărbați, orgasmul cere tot atâta efort cât ai nevoie ca să dai drumul la televizor. Cu telecomanda, evident. Pentru femei, simplul fapt de a învăța cum să aibă orgasm cere o îndelungă și dificilă muncă de autocunoaștere. Și chiar atunci când căpătăm deprinderea, ale naibii orgasme tot nu vin la comandă în momentele când suntem cu un partener!

Poate cauza este că, spre deosebire de bărbați – care, când au orgasm, ejaculează sămânța dătătoare de viață –, femeile n-au nici un motiv biologic să simtă așa ceva. Unii cercetători cred că orgasmul feminin are totuși un rol în procreație, căci grație lui facem sex mai des (sporind șansa ca ovulele să fie fertilizate). Alte studii arată cum contracțiile din timpul orgasmului contribuie la «îmbăierea» cervixului în lichidul seminal, ajutând spermatozoizii să intre în contact cu ovulul. Oricum ar fi, pentru femei nu este chiar o bagatelă să «termine».

De aceea, nimeni nu se așteaptă ca ele să ajungă la orgasm de fiecare dată când fac dragoste.

Dar nu orgasmul trebuie să fie țelul suprem. Acestea fiind spuse, adaug: în schimb, e nemaipomenit să ai orgasm și de aceea acest capitol este dedicat în întregime atingerii sale de către ambii parteneri, în mod intens și cât se poate de frecvent. Cine știe? Dacă studiezi chestiunea temeinic, s-ar putea să depășești scorul acelei femei multiorgasmice care i-a uluit pe cercetătorii sexualității umane cu cele 50 de orgasme succesive ale ei. Și poate că ar fi avut mai multe dacă nu se terminau voluntarii bărbați! (Mare păcat că nu se afla și șoarecele pe-acolo.)

Orgasmele fac bine sistemului cardiovascular, dau strălucire pielii, îmbunătățesc tonusul general al organismului și pot vindeca durerile menstruale. Descărcarea emoțională ne scade nivelul iritabilității și ne relaxează.

Cum este când ai orgasm?

Prima dată când am avut un orgasm am crezut că am făcut pipi pe mine... Eram acasă numai cu sora mea, părinții fiind plecați, și am descoperit un instrument de masaj ascuns într-un bufet. M-am uitat ce m-am uitat la el, după care i-am dat drumul și am observat că începe să vibreze. Și ce m-am gândit? Ce-ar fi să-l apăs un pic *acolo*? O, e bine! Îl mai țin puțin și... O, DOAMNE! Ce naiba a fost asta? M-am uitat spre podea cu mirare, convinsă că fusesem lovită de cine știe ce misterioasă afecțiune a bășicii udului. Nu știam că avusesem un orgasm, dar mi-era clar că *ceva* se întâmplase.

De aceea, când femeile mă întreabă cum pot să-și dea seama că au orgasm, le spun: dacă se întreabă, atunci cu siguranță nu au un orgasm *clitoridian*, poate doar unul vaginal. Orgasmele vaginale sunt minunate, dar adesea destul de vagi și deloc spectaculoase. Cele clitoridiene sunt genul «te sui pe

Proporția femeilor care cred că e important ca partenerul lor să aibă orgasm în timpul actului sexual: 34%. Proporția celor care cred că e important să aibă ele orgasm: 50%.

tavan». Senzația este așa de puternică și de inconfundabilă, încât probabilitatea să nu-ți dai seama este la fel de mare ca aceea de a nu observa un extraterestru verde sclipitor, așezat pe canapeaua din living.

Însă chiar dacă știu ce înseamnă orgasmul și-l au adesea, majoritatea femeilor și bărbaților tot sunt curioși. Oare toată lumea le *simte* la fel? Biologic, toți trecem prin aceleași faze. Suntem *excitați*, ajungem într-o fază de *platou* (excitare maximă), apoi vine *orgasmul* și *rezoluția* (momentul când trupul revine la normal). Psihologic, e puțin probabil ca toată lumea să aibă aceleași senzații, orgasmele fiind la fel de individualizate ca și persoanele care le încearcă.

Ce simte ea. «Sexul cu un partener nou, pe care l-am dorit mult, dar cu care nu m-am mai culcat, e altceva decât sexul cu prietenul de mai mult timp. De obicei, sunt umedă tot timpul cu un tip nou – uneori numai gândul la el e suficient ca să mă umezesc. Deși sunt foarte excitată, ironia sorții face să fiu adesea prea «montată» ca să am orgasm clitoridian... pentru că, atunci când într-adevăr ajungem acolo, la clitoris, nu mai doresc decât să intre în mine. Am o senzație dureroasă în bazin și simt nevoia să mă umple...»

«Indiferent unde mă atinge, toate par legate direct de vagin, care îmi zvâcnește și abia aștept să-l simt înăuntru. Fără excepții, prima penetrare e cea mai bună, căci îmi satisface această nevoie imediat.»

«Dacă el este mare și împinge tare și lent, sentimentul de neliniște crește, apoi se răspândește în valuri dulci și plăcute pe care le simt înăuntru, adânc. Vaginul pare să aibă spasme, dar mai domoale decât în cazul orgasmului clitoridian. Orgasmul vaginal afectează o zonă mai întinsă, e ca și cum în tot corpul se sparg valuri de plăcere. Orgasmele clitoridiene iradiază în jurul clitorisului și sunt ca o explozie euforică, o erupție.»

«Mă pot masturba până la orgasm clitoridian în câteva minute, dar pentru ca un partener să-mi ofere unul trebuie să-l cunosc și să mă simt relaxată. Asta deoarece trebuie să mă concentrez și să-l scot din „peisaj", canalizându-mi atenția numai pe senzație. Cu alte cuvinte, e nevoie să mă gândesc la mine, nu la el. Orgasmele prin sex oral sunt cele mai grozave – intense și puternice. Când el începe, sunt ultrasensibilă și tot ce simt e nemaipomenit. Apoi senzația devine din ce în ce mai ascuțită, restrânsă în jurul clitorisului. E ciudat, dar uneori mi se pare că tot restul corpului dispare și nu mai rămâne decât zona aceea mică, izolată. Dacă cineva mi-ar tăia brațul atunci, nici nu mi-aș da seama. Nu mai știu decât ce se întâmplă pe acel centimetru – sau mai puțin – din trupul meu.»

«Îmi încordez voit, atunci, mușchii picioarelor și fundului. Sunt încinsă, ard, iar apoi, în timpul orgasmului, vaginul începe să trepideze și să pulseze, și câteva secunde am o senzație fantastică. Chiar dacă nu scot nici un zgomot, respir mai greu și mai repede. Uneori am trei sau patru spasme intense, pe urmă gata. Alteori, mai ales dacă el continuă încet cu limba, urmează valuri mai mici, mai distanțate în timp. Uneori ejaculez un fluid – sau cel puțin așa am impresia, deși m-am masturbat și m-am uitat pe cearșaf și n-am văzut nici o pată. După orgasm, îl împing imediat la o parte – devin prea sensibilă ca să mai fiu atinsă. Orgasmul durează cam zece secunde, însă pare mult mai lung. După aceea sunt epuizată și nu-l mai vreau lângă mine. Mă simt sfârșită, așa că stau întinsă un pic. Cred că din cauza asta numesc franțuzoaicele orgasmul *la petite mort*, „mica moarte".»

«Cred că cele mai multe femei nu au orgasm. Multe își închipuie că au din cauza senzațiilor care se amplifică și apoi dispar, dar asta nu-i orgasm, e doar dorință. În anumite privințe aș vrea să fiu bărbat... pare așa de ușor pentru ei! Ei încearcă să amâne cât pot, în timp ce femeile se căznesc să-și provoace orgasmul. Nu cunosc vreo femeie care, atunci când simte că se apropie de punctul culminant, să încerce să-l oprească.

De ce ar face-o? Femeile trebuie să fie într-o anume stare mentală pentru a termina. Adică orgasmul nu-i așa ușor de atins. Cred că ceea ce mai egalizează lucrurile este faptul că bărbații au orgasme în aparență mai rapide decât ale noastre și nu repetate.»

Ce simte el. «Penisul face ce vrea. Dacă seara am să mă întâlnesc cu o fată și știu că o să facem amor, încă din timpul zilei mă pomenesc că am o erecție, fără să-mi dau seama. În mod evident, subconștientul își face de cap.»

«În ciuda a ceea ce cred femeile, cu cât preludiul este mai lung, cu atât e mai bine. Senzația penisului care se umple cu sânge și intră în erecție este fantastică. Se întâmplă iute – acum este flasc, în secunda următoare e gata de acțiune. Nu simt când mi se întăresc sfârcurile, dar sunt „în priză" peste tot. Amân momentul penetrării cât pot de mult, anticiparea fiind aproape la fel de plăcută ca și realitatea.»

«Fetelor, dacă vedeți că tipul, odată ajuns aici, încearcă să grăbească treaba, pariez că o face doar ca să nu vă răzgândiți! Sexul spontan, rapid, este minunat, dar de obicei cu cât ea te mângâie mai mult, cu atât e mai bine.»

«O clipă înainte de a avea orgasm, simt cum trece sperma, ca un șuvoi, prin corpul penisului. Când simți că se întâmplă asta, nu te mai poți opri. Dacă încerc să amân, sperma tot iese, dar te simți ca atunci când te grăbește cineva, sunt nesatisfăcut. E ca și cum ai fi hrănit cu tort de ciocolată intravenos: rezultatul este același, numai că plăcerea lipsește. Creierul trebuie să fie conștient de faptul că am orgasm *înainte* să înregistreze partea plăcută; mintea și trupul trebuie să fie la unison.»

«Orgasmul este o descărcare. Ca și cum ai ține în tine ceva de nu știu când, iar într-un târziu ți se dă voie să-i dai drumul. Sperma țâșnește afară în spasme zvâcnite și simți o plăcere intensă, care-ți zgâltâie trupul. Orgasmul durează cam șase secunde, în cazul meu, deși am prieteni care-mi spun că la ei

durează numai două sau trei. Fie sunt eu băftos, fie ceasul meu interior e aiurea!»

«Dacă n-am mai făcut sex de mult, cel mai bine e să mă masturbez înainte de câteva ori, altfel termin prea repede și nu mă simt așa bine. Cred că majoritatea bărbaților încearcă întotdeauna să găsească un mod de a-și prelungi orgasmele, căci prea sunt scurte! E altceva când mi se face felație. E mai intens și durează mai mult. N-aș refuza niciodată acest orgasm, dar prefer totuși să fiu înăuntrul ei.»

«Sperma este în așa măsură o parte integrantă a orgasmului, încât e cam dezamăgitor pentru noi că femeile nu o simt țâșnind în ele.»

«Când penisul iese din vagin și dă de aer rece, erecția mi se duce într-o secundă. Dacă am terminat, e ca și cum *totul* s-a terminat. Îmi trebuie timp și liniște ca să-mi revin, chiar dacă mă simt aproape de parteneră, presupunând că o iubesc. Spre deosebire de ale femeilor, orgasmele noastre nu diferă drastic între ele în sens fizic, însă unele sunt totuși altfel. Ce le face deosebite nu are de-a face cu trupul, ci cu inima și capul. Dacă ești cu o femeie pe care vrei apoi s-o iei în brațe, atunci și orgasmul e special.»

Când te prefaci

Dacă juriul Oscarului ar vrea cu adevărat să găsească actori care să-și merite premiul, ar căuta în dormitor, nu pe ecran. Acolo se joacă roluri tari de tot! Cam toată lumea a mimat cândva un orgasm, iar dacă *tu* zici că nu, ești în minoritate (sau iar torni brașoave!).

De ce nu suntem mai cinstiți? Pentru că uneori e pur și simplu *mai ușor* așa. Nu numai că suntem prea obosiți ca să avem orgasm, dar cine mai are energia să și explice de ce nu s-a produs?!

De ce se prefac femeile

Pentru că nu vrem să le rănim orgoliul şi ne e relativ uşor s-o facem! Bărbaţii rareori îşi dau seama când femeile se prefac. Poate că noi suntem actriţe foarte bune sau poate că orgasmul feminin se ascunde uşor (nu ne-ar fi prea greu să strecurăm unul în autobuz şi cu siguranţă că nimeni nici n-ar ridica ochii din ziar). Cine ştie? E mai probabil ca răspunsul adevărat să fie următorul: femeile se prefac atât de des, încât majoritatea bărbaţilor nu au habar cum arată în realitate treaba cu pricina.

De obicei, femeile planifică figura cam la momentul când el este gata să termine şi, cum spunea un terapeut: «Cui naiba îi arde să studieze semnele prefăcătoriei când este gata să simtă cea mai intensă plăcere?» În plus, semnele exterioare ale orgasmului feminin nu sunt prea clare. Desigur, respiraţia devine mai rapidă şi mai grea, şi uneori întregul trup zvâcneşte la fiecare spasm, dar nu întotdeauna. Unii bărbaţii pretind că pot să ne simtă cu limba vaginul «tremurând» dacă avem orgasm în timpul sexului oral, dar asta nu ajută deloc în timpul actului sexual genital.

Probabil că cel mai bun indiciu îl oferă sensibilitatea organului genital după aceea: dacă poţi să-i atingi relativ viguros clitorisul imediat după ce a scos ultimul «ohhhhh» sunt şanse să-ţi fi turnat gogoşi. Unii experţi pretind că, timp de o fracţiune de secundă, pe piept şi pe umeri apare o roşeaţă intensă după fiecare orgasm, dar vin şi spun din nou, cine mai e în stare să fie atent la aşa ceva?

Mai bine ne prefacem decât să spunem adevărul pentru că nu vrem să dezumflăm fragilul ego masculin... Fiind noi nişte suflete drăgăstoase şi ocrotitoare, detestăm ideea că el ar fi mai puţin decât perfect la pat. Dacă se străduieşte cum poate mai bine, iar tu nici gând n-ai să termini, îl scuteşti de suferinţă şi te prefaci. La fel şi atunci când el şi-a ostenit limba acolo jos vreo oră, iar tu nu simţi decât frustrare.

Ca să se încheie mai iute actul sexual. Dacă eşti obosită şi vrei să dormi, atunci te prefaci că ai orgasm ca să-i dai semnalul că poate să-şi încheie activitatea. Partea tragică e că o mulţime de femei nu se supără dacă nu au orgasm de fiecare dată. Faptul că nu terminăm nu înseamnă că nu ne-a plăcut. Trist este că mulţi bărbaţi nu cred când li se spune asta. Pentru că ei au orgasm aproape de fiecare dată, îşi închipuie că sunt numai vorbe pentru a-i linişti.

Pentru a-ţi salva onoarea. Unele femei se simt groaznic dacă nu au orgasm la simpla atingere a sânilor. De aceea se minte atâta – chiar şi în afara dormitorului. Dacă toate prietenele noastre au până şi orgasme multiple, de ce am mărturisi că noi n-avem deloc?

De ce se prefac bărbaţii

Pentru a explica de ce au penisul moale. Motivele lor nu sunt foarte diferite de ale noastre. Dacă e obosit, a băut cam mult, are probleme la slujbă sau pur şi simplu n-are pe moment chef de amor, va pretinde că tocmai a terminat pentru a explica pierderea erecţiei.

«Dacă simţi că se înmoaie, scoţi nişte gemete, împingi mai tare şi apoi ieşi», mi-a explicat un tip.

Dar cum motivezi lipsa de «probe»? «Dacă ai făcut mult sex oral şi ea s-a umezit bine, nici n-o să observe», mi s-a răspuns.

Sunt sceptică din cauză că mirosul spermei are o anume personalitate. Dar, oricum, conform specialiştilor, ejacularea nu este un indiciu necheivoc al orgasmului. Masters şi Johnson, precum şi Miriam Stoppard susţin că orgasmul şi ejacularea sunt două procese separate şi nu neapărat simultane. Adică el poate ejacula fără să aibă orgasm şi invers.

Se teme să nu te ofenseze. Bărbaţii susţin că femeile se simt mai jignite dacă ei nu termină, mult mai jignite ca bărbaţii când se confruntă cu acelaşi lucru. De vreme ce credem că orgasmul masculin este automat şi inevitabil, el trebuie să aibă de fiecare dată, altfel ceva nu e în regulă. Nu suntem suficient de atrăgătoare, nu l-am excitat destul ori s-a îndrăgostit de o fată de la birou...

Ce să fac dacă mi se pare că partenerul s-a prefăcut? Dacă ai impresia că *ea* s-a prefăcut și i-o spui în față, ea va nega și se va închide în sine. Spune-i, mai bine, ceva de genul: «Dragoste, îmi place foarte mult să fac amor cu tine și vreau să-ți ofer cât mai multă plăcere. Care dintre lucrurile pe care le fac te excită cel mai mult?» O să se simtă mai în largul ei concentrându-se pe ce faci bine, nu rău. Când începe să scape de inhibiții, roag-o ca în viitor să-ți ghideze mâna (sau limba) pentru a-ți arăta tehnicile cele mai potrivite pentru ea. Spune-i că ai citit undeva că multor femei le place să le fie stimulat clitorisul în timpul actului sexual. Ideea îți surâde, ba nu, te excită. Ea ce părere are?

Dacă bănuiești că *el* s-a prefăcut, nu da importanță incidentului. Dacă îți închipui că s-a întâmplat pentru că e obosit sau stresat, când te întorci de la baie spune așa: «Ciudat, de data asta nu era atâta spermă. Or fi și bărbații ca femeile – nu le place nici lor așa mult sexul când sunt prea obosiți.» Probabil n-o să mărturisească, dar nu se va mai sfii să refuze în viitor sexul când e obosit.

Dacă niciodată nu pare să atingă un orgasm adevărat, poate că are ceea ce se numește *ejaculare retardată*, un termen nefericit care înseamnă doar că poate fi tare ca piatra toată noaptea, fără să ejaculeze sau să aibă orgasm. Cauza este în general psihologică (de exemplu, a lăsat cândva o fată însărcinată și e îngrozit că incidentul se va repeta). Sau poate suferi de *ejaculare retrogradă*. Orgasmul îl simte în cap, dar sperma o ia înapoi, de-a lungul uretrei. Indiferent despre ce e vorba, dacă nu a avut niciodată orgasm cu tine, probabil că până acum v-ați dat seama. N-ar fi rău să facă un control medical pentru a vedea dacă nu există cauze fizice. Medicul îl va îndruma să facă psihoterapie, dacă în joc sunt factori psihologici.

E bine să mă prefac uneori? Unii terapeuți ai vieții sexuale (foarte interesant, toți femei) susțin că dacă în 90% din timp ai orgasm cu partenerul tău, *nu e recomandat*, dar e acceptabil să te prefaci în restul de 10% dintre cazuri. Seamănă puțin cu situația în care-i spui prietenei tale că arată minunat în rochia cea nouă, când de fapt n-o avantajează deloc. Dacă el face totul așa cum trebuie, însă tu nu ai orgasm din motive personale, parcă e mai drăguț să zici că ai!

O altă teorie încurajează chiar simularea. Se bazează pe supoziția că dacă te prefaci mereu că se întâmplă ceva, până la urmă se va și întâmpla. Psihologii folosesc aceeași tehnică cu pacienții deprimați; actul de a zâmbi declanșează anumiți hormoni care te fac să te simți mai fericit, așa că un zâmbet forțat se poate preface, până la urmă, într-unul adevărat. Dacă vrei să ai orgasm, accelerează-ți respirația, emite diverse sunete, mișcă-ți șoldurile – fă tot ce faci atunci când ai orgasm. Jucând mișcările ce conduc spre punctul culminant e posibil să-ți «dai un brânci» și chiar să ajungi în acel punct.

Totuși, în majoritatea lor covârșitoare, terapeuții strâmbă din nas când aud de simulare – și asta pe bună dreptate. Dacă nu ai *niciodată* orgasm cu partenerul tău, nu prea are sens să te prefaci. Cum să învețe să-ți ofere unul dacă el crede că a făcut-o deja? Cel mai prost moment pentru a te preface e la începutul unei relații. Și, culmea, asta fac cele mai multe femei (și unii bărbați)! Dacă vei continua, vei încetăți un tipar de înșelătorie și dezamăgire. El va utiliza aceleași tehnici ineficiente pentru că își închipuie că îți plac, iar tu vei rămâne frustrată și iritabilă ori de câte ori faceți dragoste. A avea curajul să-i spui că te lasă rece ce face el e dur, dar necesar.

Aproximativ 40% dintre bărbați recunosc că li s-a întâmplat ca femeile să simuleze, cu ei, orgasmul; 40% nu sunt siguri; 20% jură că n-au pățit asta niciodată. 92% dintre femei recunosc că au simulat orgasmul cel puțin o dată în viață.

Comunicarea este cheia spre un sex formidabil – asta-i realitatea. Într-un sondaj recent pe tema sexualității, absolut toate cuplurile care și-au evaluat viața sexuală ca «foarte fericită» au bifat și «da» ca răspuns la întrebarea dacă își discută cu

partenerul nevoile sexuale. Simularea orgasmului nu mai e necesară dacă nu ți-e greu să admiți că nu ai orgasm.

Esența problemei

Unele orgasme sunt atât de intense încât nu te lasă numai picioarele. «Căsătorește-te cu mine!» – îl implori pe tipul care, în afara dormitorului, te plictisește de moarte. Însă în noaptea următoare, cu exact aceeași persoană, termini – și senzația seamănă mai degrabă cu un strănut.

Orgasmele, ca majoritatea lucrurilor din viață, depind de dispoziție, de partener, de cât de excitată ești, cât de obosită și, desigur, de cum se petrece totul. Poți simți trei contracții puternice în timpul sexului oral și o duzină de contracții mici la masturbare. Și intensitatea orgasmului masculin fluctuează. Iată un mic ghid al tipurilor de orgasm pe care fiecare dintre voi le poate trăi.

Orgasmul masculin. Atunci când bărbatul are orgasm, glandele sale de reproducere, pline, își golesc conținutul în uretră, dilatând-o și producând o senzație erotică intensă. Bărbatul ejaculează printr-o succesiune de patru sau cinci contracții, de obicei una la 0,8 secunde. Orgasmul masculin este simplu din punct de vedere biologic și de aceea pare că nu există loc de variație. Și totuși... Dacă nu a mai făcut sex de ceva timp, va produce mai multă spermă, și astfel orgasmul va dura mai mult. Îl va «simți» în creier mai intens dacă nu e preocupat de alte lucruri și dacă partenera îl aduce de mai multe ori aproape de punctul culminant, înainte de a-l lăsa să ejaculeze. Va avea atunci toate simțurile la pândă și orgasmul va fi mai viguros. În schimb, la «una rapidă», senzația va fi mai scurtă, dar mai ascuțită.

Orgasmul vaginal. Pentru că pereții interni ai vaginului au terminații nervoase (ca să nu mai pomenim punctele ultrasensibile, G și A), o treime dintre femei spun că pot avea orgasm vaginal. Spre deosebire de orgasmul clitoridian, cel vaginal produce o senzație mai difuză, de «val cald». Bărbatul poate să-ți ofere un asemenea orgasm prin masturbare manuală, cu degetele adânc introduse în vagin, sau prin actul sexual genital.

25–33% dintre femei au orgasm fără o stimulare clitoridiană suplimentară. Specialiștii cred că e posibil ca aceste femei să aibă un clitoris mai voluminos, care să poată fi «frecat» mai ușor de penis, în mișcarea lui de împingere.

Orgasmul clitoridian. Se spune că orgasmul vaginal este «inferior» celui clitoridian. Nu este adevărat, sunt doar diferite. Ideea aceasta derivă probabil din faptul că stimularea clitoridiană tinde să producă un orgasm mai puternic. Majoritatea femeilor ajung, crescendo, la un vârf de plăcere, care declanșează o serie de spasme și contracții vaginale intense. Spre deosebire de ceea ce li se întâmplă bărbaților, nivelul și numărul spasmelor, ca și timpul dintre ele, diferă de la femeie la femeie.

Orgasmul prin sex oral. Ambele sexe spun că orgasmele astfel obținute sunt altfel. Gura și limba sunt zone moi, blânde, agile și foarte potrivite pentru stimularea unei zone mici (cum ar fi clitorisul tău sau frenul lui). Ca rezultat, orgasmul prin sex oral poate fi mai concentrat și mai puternic.

Orgasmul prin masturbare. Unii pretind că nimeni nu-ți oferă un orgasm mai bun decât tu însuți. Alții susțin, din contră, că orgasmele acestea sunt scurte și superficiale. De obicei, ajungem în punctul culminant mai iute, probabil pentru că atenția ne este concentrată pe propriile nevoi. Cu toate astea, majoritatea se opresc la un singur orgasm și puțini încearcă să obțină...

Orgasmul multiplu. Este un termen folosit în accepțiuni diferite, pentru unii însemnând a avea mai mult de un orgasm

într-o singură partidă de sex. Alții cred (mai corect) că înseamnă să te menții pe creasta «valului» unui orgasm până când mai ai încă două sau trei, la șir. Multe cupluri caută cu disperare să atingă orgasmul multiplu, ca și orgasmul simultan, gândind că sunt niște amanți «ratați» dacă nu obțin așa ceva. Cuplurile rezonabile beau șampanie în cazul fericit că le iese, dar nu-și fac probleme prea mari în caz contrar.

Cercetătorii spun că aproximativ o treime dintre femei sunt multiorgasmice. Femeile urcă mai lent pe o culme orgasmică, așa că rămân în faza de «platou» a excitației maxime mai mult decât bărbații. Dacă el continuă să ne stimuleze blând în timpul orgasmului inițial, ne împiedică să ajungem în faza de «rezoluție» (în care corpul revine la normal) și noi suntem în stare să urcăm din nou, având alte orgasme. În timp ce la femei se eliberează hormonii somnului cam la jumătate de oră după primul orgasm, la bărbați aceștia pătrund în fluxul sangvin imediat după ejaculare. El «se pleoștește» iute și are nevoie de odihnă ca să-și refacă sperma (și energia) pentru alte orgasme. Deși cercetări recente arată că și bărbații pot avea orgasm multiplu, este puțin probabil să ejaculeze de fiecare dată. Sexpertul Miriam Stoppard citează un studiu american cu informații despre bărbați multiorgasmici care aveau între două și nouă orgasme la șir. Șmecheria, se pare, este să separi ejacularea de orgasm. Corpul nu e în stare fizic să ejaculeze de mai multe ori la șir, dar creierul pare capabil să înregistreze fără încetare senzația orgasmului. O tehnică care merită încercată: apăsați (unul dintre voi) energic perineul lui chiar înainte de orgasm. Se poate opri uneori ejacularea astfel, păstrându-se orgasmul mental și menținându-se erecția, ceea ce poate duce la alt orgasm.

Orgasmul simultan. Asta înseamnă că amândoi aveți orgasm exact în același moment. În melodrame, oamenii au orgasm simultan mai des decât mănâncă dimineața, dar în viața reală lucrurile stau un pic altfel. Șansele sunt scăzute, dar nu este chiar imposibil. Cu alte cuvinte, e romantic să tindem spre orgasmul simultan, însă nerealist să-l așteptăm tot timpul. Deoarece femeilor le trebuie mai mult timp pentru a ajunge în faza preorgasmică, poți spori șansele de a termina împreună stimulând-o pe ea până când ajunge pe-aproape înainte să începi ce trebuie început ca să ajungi și tu acolo.

25% dintre bărbați și 14% dintre femei sunt de părere că trebuie neapărat să atingă simultan orgasmul.

Punctul G: mit sau realitate?

«Ai găsit vreodată punctul G?», am întrebat un bărbat în cursul anchetei mele.

«O, da», mi-a răspuns, sigur pe el.

«Și unde e?», am continuat.

«Depinde. La unele femei e chiar dedesubtul clitorisului, la altele e dedesubtul sânilor.»

Ei bine, nu prea cred că asta avea în minte Grafenberg.

Ernest Grafenberg a provocat mare tărăboi în Germania, în 1944, când a publicat o lucrare în care susținea că există, în peretele vaginal superior, o zonă atât de încărcată erotic încât, dacă îi este stimulată, femeia are orgasm garantat. Confrații săi au strâmbat din nas, așa că Grafenberg a tăcut mâlc – definitiv. Peste patru decenii, mai mulți psihologi americani au susținut și ei că femeia poate avea orgasme multiple fără stimulare clitoridiană dacă e stimulată aceeași zonă. Din nou, ideea nu a prins.

De atunci, știința modernă a arătat că pereții vaginali sunt sensibili la plăcere și pare neîndoios că există o zonă ascunsă care, odată excitată, produce plăcere intensă în cazul *anumitor* femei. Nu toate femeile par însă să aibă un punct G. Punctul G masculin (bineînțeles că trebuia să intre și *el* în scenă!) este mai puțin supus controverselor: a fost identificat foarte repede cu glanda prostată. În cazul femeilor, la autopsie nu s-a descoperit nici un punct G, ceea ce i-a determinat

pe unii specialiști să creadă că numai norocoasele posedă așa ceva sau zona devine vizibilă doar prin stimulare. Alții încă susțin că «punctul» G e pur și simplu întregul perete frontal al vaginului.

Discuția a rămas în suspans.

Cum să-l găsești pe al ei. Punctul G este o mică aglomerare de terminații nervoase și glande în apropierea uretrei sau canalului urinar al femeii. Pentru că se umflă și devine distinct de peretele vaginal numai când este excitat, punctul G nu poate fi de obicei simțit în lipsa stimulării.

Cel mai ușor mod de a-l descoperi este de a sta pe vine – sau chiar pe toaletă – și de a introduce un deget bine lubrifiat în vagin, îndoindu-l astfel încât să atingi peretele din față (închipuie-ți că arăți cu degetul spre burtă). Pipăie un pic, în speranța că punctul G se va umfla, și vei descoperi o zonă mai ridicată și părând texturată. Mulți specialiști susțin că este cam de mărimea unui bob mare de mazăre.

La unele femei, prima stimulare a punctului G nu e deloc plăcută. Poate genera senzația că vrei să faci pipi, așa că e bine să-ți golești vezica întâi ori să stai pe toaletă când încerci prima dată. Dacă reușești să te relaxezi, senzația va dispărea.

La început nu-ți mișca degetul, apoi experimentează. Nu apăsa tare și tot timpul. O mângâiere blândă e mult mai recomandabilă. Încearcă mângâieri de la stânga la dreapta și înapoi – sau în cerc; cu alte cuvinte, degetele trebuie să *treacă peste* punctul G, fără să se concentreze direct asupra sa. Orgasmele de punct G sunt *altfel* decât cele clitoridiene. Dacă ai unul, s-ar putea să ejaculezi o infimă cantitate de lichid clar (care nu e urină!).

Cel mai bine, stai întinsă pe spate cu niște perne sub fund pentru ca partenerul să-l poată găsi. Dacă reușește, poate combina stimularea punctului G cu sexul oral sau cu masturbarea. Cele mai bune poziții de făcut amor pentru a atinge acest punct sunt «femeia deasupra» sau «pe la spate».

Cum să-l găsești pe al lui. Dacă nu l-ai găsit pe al tău nu înseamnă să nu încerci să-l găsești pe al lui (ți-ar putea chiar veni unele idei).

Ca și în cazul femeilor, la bărbați punctul G este situat în apropierea uretrei (în partea ei inițială). Spre deosebire de cel feminin, al lor are un nume medical: prostată. Pentru el e destul de dificil să și-o stimuleze, căci se află înapoia rectului. Poate încerca stând pe spate, cu picioarele îndoite și tălpile proptite în podea sau cu genunchii trași la piept, introducând un deget în rect și apăsând peretele frontal. Ar fi mult mai ușor însă să-l ajuți.

Lubrifiază-ți degetul (să ai unghiile tăiate și curate) și pune-l să stea pe spate. Introdu-i delicat degetul în anus și începe să pipăi peretele frontal al rectului până descoperi ceva de mărimea unei nuci mari. Nu mișca degetul decât când simți că s-a relaxat, apoi începe să masezi ferm în jos. După ce ai găsit punctul, el poate să-și tragă genunchii la piept.

Va lua ceva timp până să aibă orgasm, așa că așezați-vă comod amândoi, dar merită efortul. Dacă merge, vei fi în situația unică de a-i fi oferit un orgasm fără măcar să-i fi atins penisul! Unii bărbați susțin că orgasmul de punct G nu numai că e mai intens; în plus, în cazul lui, ejacularea se produce în jet continuu, nu în reprize.

După ce ai devenit expertă în mișcarea asta, încearcă să-i masezi punctul G în timp ce-i faci sex oral sau stimulează-i-l în timpul actului sexual genital, el stând deasupra.

O observație importantă privind igiena: după ce ai introdus degetul în rect, spală-te bine pe mâini. Dacă îți atingi propriul organ genital ai putea să-ți transferi bacterii în vagin.

Punctul A(hhhh)

Tocmai când expediția în căutarea punctului G lua, cât de cât, sfârșit, oamenii de știință au găsit alt loc care, se presupune, ar fi generator de orgasm. Se numește punctul A. Un

punct fierbinte descoperit din întâmplare la începutul lui 1996, denumit oficial *anterior fornex erogenous* și situat pe peretele frontal al vaginului, la distanța de o treime măsurată de la cervix.

Cercetătorii au dat de punctul A în timp ce făceau experiențe pentru determinarea unei cure de vindecare a uscăciunii vaginale: au constatat uluiți că un procentaj incredibil de femei – 95% – deveneau superexcitate când le era stimulată zona cu pricina. Multe au avut primul lor orgasm cu această ocazie. În ce mă privește, fac parte cu siguranță din restul de 5%. Deși am urmat conștiincioasă instrucțiunile, nu mi s-a întâmplat nimic! Ceea ce nu înseamnă că *în cazul tău* va fi la fel.

Conform cercetătorilor, prin stimularea punctului A femeile devin foarte umede în 10 minute și ajung la orgasme multiple. Vaginul fiind mai lubrifiat, se simt, afirmă ele, mai excitate atât fizic, cât și mental. De obicei lubrifierea noastră încetează după orgasm. Se pare că nu și în cazul acestor femei, așa că orgasmul lor s-a prelungit.

Pentru a-ți descoperi punctul A, lubrifiază-ți două degete, introdu-le în vagin, stimulează-l până când găsești (să sperăm) o masă spongioasă pe peretele vaginal din față, la distanță de o treime în sus (îndoaie degetele către abdomen). Acesta e punctul G.

Continuă drumul în sus spre cervix. Acesta se simte la pipăit ca vârful rotunjit al unui nas. Întoarce-te până când te afli la jumătatea intervalului dintre punctul G și cervix. Aici e punctul A, o zonă netedă extrem de sensibilă la atingere. Acum plimbă-ți degetul în sus și în jos peste punctul A sau încearcă să-l rotești ca acele de ceasornic și apoi invers.

Dacă vrei să câștigi potul cel mare în timpul actului sexual, alege poziții în care penisul atinge peretele frontal al vaginului: pe la spate sau tu stând pe marginea patului și el, în genunchi, în fața ta.

Mai adânc, mai mult, mai bine, mai...

Sporește numărul și intensitatea orgasmelor încercând oricare (sau toate) din cele de mai jos:

• *Nu te grăbi să ajungi la finiș.* Cu cât este mai lung preludiul, cu atât va fi mai bine pentru amândoi.

• *Încetinește-l pe al lui, grăbește-l pe al tău.* Îl invidiezi că poate termina doar cu o mână la spate (chiar poate!), iar el te invidiază că tu stai la nesfârșit în faza de «oh-Doamne-Dumnezeule!!!». Tot ce-i întârzie lui orgasmul îi va spori bucuria, iar tot ce o face pe ea să aibă orgasm mai iute îi va amplifica potențialul de plăcere.

• *Învață-l să se controleze.* Când îl stimulezi, roagă-l să-ți spună ce «notă» dă mângâierii pe o scară de la 1 la 10 (10 fiind punctul fără-de-întoarcere). Fă-l să înnebunească suindu-l până la 7-8, apoi încetinind; și așa de mai multe ori, înainte de a-l duce la final.

• *Alternați sexul oral cu sexul genital.* Dacă e gata să termine, schimbă activitatea. Convinge-l să-ți ofere sex oral până reușește să se controleze.

• *Atinge-i des penisul.* Cu cât mâna, limba sau vaginul îl ating mai mult, cu atât va fi mai puțin sensibil și va dura mai mult.

• *Nu sta cu ochii pe ceas.* Nu te mai întreba dacă i-a amorțit limba și nu te mai gândi că dacă nu termini mai repede el o să piardă meciul de la televizor. Cel mai bun amant este bărbatul care spune: «N-avem nici o grabă, iubito, iar mie îmi place să-ți fac asta la fel de mult ca ție» (și spune adevărul). Nu ai cum să te lupți cu biologia. Amândoi trebuie să fiți conștienți că a avea orgasm e mai complicat pentru tine decât pentru el.

• *Dă-i ei un avans.* Adu-o la orgasm prin sex oral sau masturbare *înainte* de actul sexual genital. La fel și pentru el, astfel ca al doilea orgasm al lui, prin act sexual genital, să dureze mai mult.

• *Nu te strădui prea tare și nu te impacienta dacă nu ai orgasm.* Multe femei se îndreaptă direct spre punctul culminant, când, din senin, apare ceva (*Am uitat de ziua lui Jane* – îți spui, fără nici un rost, sau auzi cheia în ușa vecinului sau îți aduci aminte că a doua zi te-a chemat șeful dis-de-dimineață...). Potențialul tău de orgasm a dispărut, cel puțin pe moment! La fel se poate întâmpla dacă el schimbă tehnica sau ritmul în momentul nepotrivit. Tot ce a construit până atunci se duce naibii într-o clipă. Dacă începe să se străduiască și mai mult, e și mai rău. Acceptă că vei avea orgasm data viitoare (foaaarte curând!) – și cu asta basta. Pentru că, dacă îți faci probleme, vei păți la fel și în viitor.

• *Masturbează-te împreună cu el, nu singură.* Dacă nu ai orgasm în timpul actului sexual, oferă-ți unul *după*. El poate să se uite sau să-și țină mâna peste a ta.

• *Nu îi trata clitorisul ca și când ar fi un buton de lift.* Unii bărbați cred că dacă apasă mai mult, femeia va sări în sus de fericire. Însă majoritatea femeilor ajung la orgasm dacă mângâi *în jurul* clitorisului, în loc să-l atingi.

• *Pregătește-te pentru sex dinainte.* Când el discută cu prietenii, gândește-te ce-ți va face limba lui mai târziu și cum aceleași degete care apucă acum paharul de bere vor fi înăuntrul tău...

• *Cum arăți? Nu-ți mai face probleme!* Dacă partenerul tău nu e cineva cu care te poți relaxa fără să te temi de critici, atunci n-ai făcut o alegere bună. În dormitor sau în afara lui...

• *Arătați-vă unul altuia «cum se face».* Nu ca la armată: «La dreaapta!», «La stâânga!», ci «O, e tare bine când faci chestia asta încet!» Sau: «Doamne, e superb. Mai tare!»

• *Masturbează-te mai mult.* Cercetătorii consideră că asta sporește apetitul sexual: cu cât facem mai mult sex, cu atât dorim mai mult.

• *Fă un pic de scandal.* Cu cât scoți mai multe sunete, cu atât e mai sexy.

• *Umezește-te.* Nu înseamnă că nu ai chef dacă nu te umezești în prostie... Poate că te afli într-o anume fază a ciclului sau ești stresată, sau obosită. Acceptă faptul că uneori trebuie să adaugi un lubrifiant artificial, precum K-Y.

• *Faceți amândoi exerciții Kegel.* Femeile le fac pentru a-și strâmta vaginul și a obține mai mult control asupra orgasmului. Bărbații – pentru a avea orgasm mai des (vezi p. 89 pentru amănunte – aceeași tehnică e valabilă pentru amândoi). Specialiștii susțin că bărbații maeștri în exercițiile Kegel devin «multiorgasmici». Când ajunge în punctul culminant, bărbatul poate să-și contracte mușchiul PC timp de cinci secunde. Se pare că asta întârzie ejacularea și îl face să simtă orgasmul în minte. În teorie, cel puțin, ar putea avea mai multe orgasme înaintea celui cu ejaculare.

• *Strânge-l.* Strângând ferm cu mâna baza penisului timp de câteva secunde, ejacularea e întârziată.

• *Fantazează cât poftești.* Atât femeile, cât și bărbații își folosesc imaginația ca să ajungă pe culmi. Unele nu pot atinge orgasmul altfel. Nu te mai acuza pentru asta. Doar știi că partenerul nu poate să-ți ghicească gândurile, nu?

Cum să faci ca orgasmul să dureze de 1790 de ori mai mult

Imaginează-ți un orgasm care durează 30 *de minute* în loc de câteva secunde și, ca premiu, contracții puternice din când în când, timp de până la 24 de ore după. Iată ce promisiune extraordinară fac cei doi sexologi americani care au inventat și perfecționat tehnica orgasmului sexual extins (ESO – *extended sexual orgasm*). Psihiatrul Alan Brauer și psihoterapeuta Donna Brauer susțin că, dacă urmează strict cele patru puncte ale programului lor sexual, *orice* femeie poate avea un orgasm continuu, din ce în ce mai intens, durând între 30 de minute și o oră sau mai mult.

Desigur, există aici o șmecherie. «Antrenamentul» pentru ESO e atât de dur, încât face să pălească și cel mai strașnic program de gimnastică. În plus, partenerul trebuie să fie motivat, educat sexual și capabil de a urma niște instrucțiuni explicite și adesea complicate. Mai mult, nu oricine ar *dori* să aibă pe neașteptate un orgasm, 24 de ore mai târziu, în timp ce admiră o tufă de trandafiri împreună cu vecinul de 87 de ani. Totuși, dacă vrei să încerci, iată despre ce e vorba.

Tehnica ESO. Ca să obții orgasmul feminin ESO, trebuie să parcurgi etapele 1, 2, 3, după care, în etapa 4, trebuie să intervină partenerul. Nu e ceva ce poți prinde din zbor și încerca diseară, ci presupune cel puțin o lună de pregătire.

1. Schimbă-ți atitudinea față de sex. Conform celor doi Brauer, toată lumea se opune plăcerii. Unii au o teamă de sex adânc înrădăcinată, moștenire lăsată de părinții rigizi sau, poate, de o educație religioasă strictă, alții au probleme sexuale superficiale. Oricum ar fi, gândurile negative din timpul actului trebuie înlăturate cu ajutorul «reconstrucției cognitive». De fiecare dată când îți vine un gând neliniștitor, spun cei doi Brauer, înlocuiește-l cu «sunt calmă», «mă relaxez», «mă simt bine».

2. Dezvoltă-ți mușchiul PC. Studiază ghidul de exerciții Kegel de la p. 89 ca să înveți cum să-ți întărești mușchii vaginali. Cei doi Brauer te sfătuiesc să faci următoarele mișcări: strânge și menține până numeri la trei înainte de a da drumul; strânge cât de repede poți; «flotează» – ca și cum ai încerca să urinezi folosindu-ți mușchii abdominali, anali și PC. Exersează așa timp de două săptămâni înainte de a intra în etapa a treia.

3. Masturbează-te regulat. Concentrează-te asupra mișcărilor care-ți plac, fii atentă la ritm, viteză și apăsare. Când crezi că ai căpătat o atitudine pozitivă față de sex, când mușchiul tău PC este în formă și îți cunoști, prin masturbare, toate reacțiile trupului, avansează la etapa a patra.

4. Pregătește-ți partenerul. Este cea mai complicată etapă, având trei pași:

UNU. Tu stai întinsă, el stă în genunchi lângă tine sau între picioarele tale. Îți aplică un lubrifiant (tip K-Y) pe toată zona vaginală și a perineului. Te «ațâță», atingându-ți ușor și mângâindu-ți regiunea genitală, *cu excepția* clitorisului și a vaginului (interiorul).

Stimularea se îndreaptă apoi spre clitoris. El te mângâie încet și ritmic, înconjurându-ți clitorisul cu degetul cu frecvența de o dată pe secundă, iar tu îi spui ce îți place și ce nu.

DOI. El continuă stimularea clitoridiană, în timp ce tu faci cu mușchiul PC exercițiile de mai sus. Concentrează-te asupra respirației. Inspiră de cel puțin șase ori pe minut adânc, abdominal, nu din piept.

Dacă faci totul corect, orgasmul nu trebuie să întârzie. În timp ce tu simți venirea orgasmului, el trebuie să-ți observe contracțiile din zona genitală – la două secunde – care indică acest lucru. Când încep contracțiile, el trece de la stimularea clitoridiană la stimularea pereților vaginali. Poate să-și miște degetele înainte și înapoi sau circular, înăuntru și în afară. Dacă îți localizează punctul G, poate să te mângâie cu arătătorul și degetul mijlociu. Atenție! Este imperativ să mențină un ritm lent și regulat.

TREI. Când orgasmul începe să pălească, dar *înainte să se întrerupă cu totul contracțiile*, el va simți cum vaginul începe să se retragă. Este perioada «terminatului», în care majoritatea cuplurilor se opresc. În ESO însă, primul orgasm e doar începutul și țelul este să continue contracțiile. Până când îi faci semn că poate merge mai departe, el trebuie să aibă atingeri extrem de ușoare. La primul semn de încetare a contracțiilor vaginale, se ocupă din nou de clitoris, pe care-l mângâie ca mai devreme. Asta ar trebui să declanșeze alte contracții – și atunci el reîncepe stimularea vaginului în interior.

Partenerul va continua «naveta» între clitoris și pereții vaginali până când contracțiile survin la intervale cuprinse între 1 și 5 secunde. Stimularea va fi menținută cam 15 minute, până când «retragerea» vaginului devine mai puțin frecventă și contracțiile ajung aproape continue. Când vaginul «împinge»

într-o mișcare continuă, ondulatorie înseamnă că s-a ajuns în faza finală.

Acum el trebuie să stea într-o poziție din care poate să-și folosească ambele mâini (și să-și țină echilibrul) pentru a-ți stimula vaginul și clitorisul *simultan*. Rezultatul, susțin cei doi Brauer: val după val de orgasme, cum n-ai mai simțit vreodată.

Dacă nu ai avut niciodată orgasm...

Personal n-am cunoscut vreun bărbat – și nici n-am auzit vreo bârfă despre așa ceva – care să nu fi avut *niciodată* orgasm. Dar pot face pe dată o mică listă de femei în această nefericită situație. De aceea, această parte a cărții e dedicată femeilor. Foarte puțini bărbați suferă de *anorgasmie*, incapacitatea de a avea orgasm, iar cauzele sunt de obicei fizice (vezi «Când te prefaci», p. 99) sau psihologice. Cel mai bun sfat: terapie sexuală.

Un procent infim de femei «ratează» orgasmul. Mușchii vaginali se contractă, dar creierul nu înregistrează nici o senzație. E un fenomen rar, iar cauza este de regulă psihologică și rezolvabilă prin terapie. Pentru cele mai multe femei anorgasmice însă motivul este o combinație mortală de educație religioasă strictă și lipsă de cunoaștere a propriului corp. De aceea e bine să citești foarte atent capitolul «Masturbarea».

1. Schimbă-ți atitudinea educându-te. Dacă ai fost crescută în ideea că sexul este ceva «rău» și «murdar», sau chiar nedemn de o doamnă, probabil că nu ți-e ușor să-ți atingi organele genitale sau să-l lași pe el să o facă. Asta se «repară» uneori prin masturbare. Dacă nu, atunci câteva ședințe de terapie a vieții sexuale (cu un terapeut femeie) sunt binevenite.

Într-un sondaj la care au luat parte 400 000 de femei, 50% au afirmat că le-a fost dificil să atingă orgasmul cu partenerul.

2. Acceptă faptul că trebuie să «înveți» cum să ai orgasm. Orgasmul feminin nu vine în mod automat. Altfel spus, n-o să ai unul, din întâmplare, în timp ce calci rufe. Ba chiar e foarte puțin probabil să ai primul orgasm cu un partener. Aproape toate femeile îl au... *pe cont propriu*. Deci, dacă aștepți cumva ca un amant magic să te transporte în ceruri, umple-ți cămara – așteptarea va fi lungă. Mai bine ar fi să investești în câteva cărți bune despre sex. Cartea de față îți va da multe informații practice, însă nu se va opri asupra barierelor emoționale din calea orgasmului. Citește, studiază până când îți schimbi în bine atitudinea față de sex și ești sigură că înțelegi cum funcționează corpul tău și care sunt tehnicile de bază pentru obținerea orgasmului feminin.

3. Acceptă responsabilitatea propriei plăceri. Nimeni nu poate să-ți «dăruiască» un orgasm. Trebuie să ți-l «iei» tu, ghidându-ți partenerul și spunându-i ce să facă. Orgasmele au loc atunci când amândoi știți ce vreți și cum să obțineți asta.

4. Învață să te masturbezi. Capitolul 1 te învață cum să te masturbezi prima oară și descrie și alte tehnici pe care le poți încerca. Vei ști mai multe despre corpul tău și sistemul lui de răspuns dacă îți folosești degetele, însă și folosirea unui vibrator e o idee bună. Orice departament specializat din marile magazine vinde aparate de masaj personal, concepute în mod evident ca să maseze umerii, dar cumpărate mai frecvent pentru a masa clitorisurile... Vânzătoarea nu va ști de ce-l cumperi, așa că las-o să caute în spate și alte modele, în timp ce tu te asiguri că aparatul de pe tejghea are ca accesoriu o piesă mică, rotundă și plană. N-ai s-o bagi înăuntru, ci doar o s-o apeși pe muntele lui Venus.

Dacă nu ai orgasm nici așa, atunci du-te la ginecolog să vezi dacă nu e vorba de vreo problemă fizică – lucru extrem de rar și vindecabil. Dar dacă ai, continuă cu vibratorul până când înveți perfect senzația. Îmi pare rău, dar după aceea

vibratorul e interzis până când înveți să atingi orgasmul folosindu-ți mâinile – pentru că doar așa vei ajunge în punctul culminant când ești cu partenerul. Din nou, mergi la capitolul 1 pentru detalii tehnice.

5. Învață-l cum s-o facă. Odată ce te-ai masturbat până la orgasm, e momentul să-i spui și lui cum s-o facă. Caută sugestii în capitolul despre «Preludiu» ca și în toate celelalte.

6. Schimbă-ți atitudinea față de propriul corp. Multe femei nu au orgasm pentru că își închipuie că partenerii lor nu le găsesc atrăgătoare. Să ne înțelegem: o majoritate covârșitoare de bărbați sunt excitați de un trup gol de femeie, indiferent cum arată. Dacă totuși nu ești mulțumită de corpul tău, întreprinde ceva. Du-te la gimnastică, la masaj, mănâncă sănătos – apoi cumpără-ți niște haine noi. Acceptă însă ce ți-a dat natura. Ignoră defectele, accentuează părțile pozitive și învață să iubești fiecare centimetru din tine.

7. Nu te mai strădui atât. «Oala supravegheată nu dă în clocot niciodată.» Concentrează-te pe senzațiile plăcute, nu pe: «Dă Doamne să am orgasm!» Cu cât te frământi mai mult, cu atât corpul îți va fi mai tensionat, făcând orgasmul imposibil. Încearcă un fel de psihologie inversă. Când te masturbezi sau când faci dragoste, spune-ți că *nu ai voie* să ai orgasm, că pur și simplu vrei să «studiezi» chestiunea. Vei vedea că te relaxezi mai mult și, cine știe, poate marchezi un punct.

8. Fă-ți timp pentru plăcere. Mai e nevoie să explic că fără puțină liniște și pace nu poți ajunge nicăieri?

9. Regândește-ți relația. «Ești grasă», «Nu-i de mirare că n-ai orgasm. Nu ești bună de nimic», «Nu ești o femeie adevărată», «Ești frigidă». Dacă partenerul tău spune lucruri negative despre tine, despre corpul tău și incapacitatea de a avea orgasm, cea mai simplă soluție a problemei este să-i dai papucii.

Dacă altădată aveai orgasm, iar acum nu ai

• *Nu cumva faci din țânțar armăsar?* Majoritatea bărbaților au în cursul vieții cel puțin o ocazie când nu reușesc să aibă erecție. Cei care dau din umeri și spun *Ei și? Eram obosit*, data viitoare nu vor avea, de obicei, nici o dificultate. În schimb, pentru cei care cred că a venit sfârșitul lumii, poate fi începutul unei perioade de impotență. La fel și cu femeile. Dacă nu ai orgasm când te aștepți, nu te mai gândi. Dacă te tot jelești că nu ai orgasm – așa se va întâmpla.

• *Ești mulțumită cu partenerul tău?* Se întâmpla așa cu toți bărbații sau numai cu un bărbat anume? Dacă ai descoperit de curând că te-a înșelat, trupul îți va protesta la fel de mult ca și inima. Dacă nu ești sigură pe el sau nu ai încredere în el, nu poți să te relaxezi îndeajuns ca să ai orgasm. Nu cumva ți-e frică să-ți dai drumul, să renunți la inhibiții, ca nu cumva să creadă că ești o stricată?

• *Ești în acest moment deosebit de stresată sau obosită?* Trupul nu poate ajunge la orgasm pentru că se luptă cu altele – de pildă, să-ți mențină inima bătând ori să-ți împiedice capul să explodeze. Sari peste sarcina de a avea orgasm. Ia-ți în schimb niște zile de vacanță.

CINCI

Norme de politețe sexuală

Cum să-ți cauți un partener compatibil fără a te face prea tare de râs

Vechiul cod al bunelor maniere sexuale s-a dus pe apa Sâmbetei, după atâtea adăugiri și tăieturi. Personal cred că e treaba celui care a inventat pilula anticoncepțională să-l rescrie. În timpurile dinaintea pilulei, toată lumea știa cum se procedează: fără sex înainte de căsătorie (și fără prea mult după).

După o perioadă de experimentare a amorului liber, apariția bolii SIDA a trimis lucrurile înapoi, la relativa siguranță a unei relații monogame. Dar cum vechile norme nu mai existau, nimeni nu mai avea habar ce e *normal*, ce *se face* și ce nu.

Asta nu a împiedicat oamenii să facă dragoste. Numai 5% dintre miresele din Occident merg virgine la altar. Restul sunt deja «veterane» ale sexului la 21 de ani. De fapt, suntem chiar încurajate să experimentăm cu mai mulți parteneri înainte de a ne așeza la casa noastră. Dacă sfidează lumea și se căsătoresc, soția și soțul sunt îndemnați să iasă separat și să-și vadă prietenii solo. «Spațiu» este noul slogan. Așa că ieșim singuri și până la urmă ne încurcăm cu altcineva, suntem prinși, divorțăm și ne întoarcem de unde am plecat, la barul pentru celibatari, cu sentimentele făcute zob și cam șifonați, dar hotărâți să nu pierdem ceea ce toată lumea pare să posede.

Cea mai scumpă amintire legată de o relație trecută, în afară de fotografii: pentru bărbați – lenjeria ei; pentru femei – tricoul lui.

Pentru că nu există, de fapt, *un singur răspuns corect* la dilemele intime, cei mai mulți dintre noi trebuie să-și creeze propriile reguli. Totuși, s-au conturat anumite linii directoare, așa că iată o serie de soluții utile, sper, la cele mai frecvente întrebări puse de femei și de bărbați cu privire la o nouă relație.

Dileme legate de întâlniri

Cum să-mi dau seama dacă o interesez, dar «se lasă greu»? Chiar dacă e adepta teoriei «dă-i doar puțin câte puțin», ceva indicii tot îți transmite. Te privește direct în ochi când îți vorbește? Pare a fi întotdeauna lângă tine, deși pretinde că mai bine stă departe? O surprinzi privindu-te când crede că nu o observi? Dacă nu știi nici măcar să răspunzi la aceste întrebări, dă-i un telefon și invit-o undeva. Dacă este ocupată în seara respectivă, va sugera altă seară, în cazul în care *vrea* să te vadă. N-a făcut asta? Ei, atunci nu *se lasă* greu, e chiar greu s-o cucerești. Așa că renunță acum!

E în regulă să-l invit eu undeva? Nu e bărbatul cel care cucerește? Unele dintre femeile cele mai încrezătoare în forțele proprii pe care le cunosc nu sunt totuși în stare să invite un bărbat undeva. Ceea ce nu e drept, căci adevărata egalitate dintre sexe înseamnă să împarți atât eforturile, cât și plăcerile cu bărbații. Prima mișcare – care înseamnă să faci față unui posibil refuz brutal – este lăsată pe seama lui (deși majoritatea bărbaților pe care-i cunosc spun că s-ar simți flatați dacă i-ar invita o femeie undeva). Așa că marchează un punct pentru liga femeilor, pune mâna pe telefon și invită-l, dacă tipul îți place. Presupunând că își închipuie că (a) îți arde buza să te culci cu el sau (b) nu ai pe nimeni, sau (c) ești o femeie de carieră castratoare, mai bine să știi de la început ce fel de specimen este și să nu mai pierzi vremea epilându-ți conturul bikinilor.

Cine plătește la prima ieșire? Cine face invitația. Dacă e el, atunci e de așteptat să pună banii pe masă, dar asta nu înseamnă

că nu-i poți propune să contribui. Să nu-ți treacă prin cap că, dacă-ți plătește o masă, îi datorezi ceva (sex, de exemplu). Dacă în timpul întâlnirii observi că *presupune* asta, prefă-te că ți-e rău și ia-o din loc. Altfel, acceptă cu grație să plătească chiar dacă inima îți sângerează, tu câștigând de două ori mai mult ca el. Nu e misogin și nici nu te domină, asta consideră el că trebuie să facă. După aceea plătiți juma-juma sau cu rândul, dacă vrei. Multe cupluri își împart cheltuielile proporțional cu veniturile fiecăruia. Partenerul mai puțin avut poate egala scorul printr-o contribuție personală (să gătească acasă, să aducă vinul etc.).

Dacă văd că ea nu-mi place la prima întâlnire, trebuie să-i cer numărul de telefon? Nu, deși mulți tipi își spun că e mai ușor să zică «te sun eu» și să dispară în ceață. (Uită-te în dicționar la cuvântul «ticălos» și-i vei găsi portretul.) Dacă nu te-ai simțit bine cu ea, spune așa: «Mersi. Îmi place să cunosc oameni noi. Poate că ne mai întâlnim cândva.» Ea n-o să pățească pe lângă telefon, iar tu n-o să te mai simți vinovat că ai făcut promisiuni pe care nu aveai de gând să le ții.

A spus că o să telefoneze, dar n-a făcut-o. Acordă-i ceva timp ca să capete curaj, dar, în general, vechea teorie – dacă n-a sunat după trei zile, nici c-o să mai sune – e destul de corectă. Dacă ați fost undeva sâmbătă și miercuri încă n-a sunat, asta e! Fie te resemnezi, fie îl suni tu. Dacă ați făcut dragoste și n-a sunat a doua zi, e puțin probabil s-o mai facă. Înțelege că n-a avut un accident, mama lui nu e pe moarte în spital, iar telefonul tău n-are nici o defecțiune.

Mi-e teamă să fac prima mișcare ca să nu mă acuze că sar pe ea din prima. Cum să procedez? Fii sincer. «N-aș vrea să crezi că te presez... Mi se pare groaznic ca o fată să-și închipuie că mi-ar plăcea să-i fac ceva ce ea nu dorește... Deci las la alegerea ta dacă mă suni sau nu.» După asemenea vorbe,

dacă nu crede că ești cel mai adorabil tip de pe lume, atunci probabil că nu merită să te mai întâlnești cu ea. Pesemne că nu-ți va desface fermoarul de la blugi în următoarele 60 de secunde, dar te poți aștepta la un sărut pasionat care sugerează și altceva. Dacă bănuiești asta, întreab-o: «Putem merge mai departe?»

Proporția bărbaților care cred că invitația unei femei de «a bea o cafea» la ea, când o conduc acasă, are conotații sexuale: 68%. Proporția bărbaților care interpretează la fel un sărut lung pe buze, de rămas-bun: 50%.

Cum să inițiez o partidă de sex cu un tip nou fără să par lihnită? Majoritatea bărbaților vor *aprecia* faptul că pari lihnită după sex! Dacă ați rămas la faza de sărut rapid pe obraz, fie tipul e homo, fie vrea să fiți doar prieteni, fie crede că nu are încă permisiunea să meargă mai departe. Ești sigură că îi trimiți semnalele adecvate? Femeile care sunt dispuse să facă sex trec dincolo de privitul în ochi. Se apropie de tip, îl ating cât mai mult și se tândălesc când îl sărută de noapte-bună.

O metodă de a-i comunica intenția ta în mod subtil este de a-l invita acasă la cină (cu lumânări, muzică romantică și ținută sexy). Îmbrățișează-l în bucătărie, apoi așază-te alături de el pe canapea și pune-ți picioarele la el în poală. Mai târziu, poți începe să-l săruți pătimaș – celor mai mulți bărbați atât le trebuie ca să ducă lucrurile mai departe.

Presupunând că stă în continuare cuminte, poartă-te ca o femeie emancipată ce ești și spune-i clar că vrei să faci dragoste cu el. Dacă reacționează ca și cum invitația ta nu e deloc demnă de o doamnă înseamnă că oricum ar fi fost plicticos în pat!

Când să mă culc cu el astfel încât să nu creadă că sunt o ușuratică? O mulțime de oameni regretă că s-au culcat prea devreme cu cineva. Mult mai puțini regretă că au așteptat. Unii tipi vor crede că ești «ușuratică» dacă te culci cu ei după ce v-ați întâlnit în fiecare weekend timp de șase săptămâni,

alții n-or să te judece dacă te culci cu ei după prima întâlnire. «Regula», presupunând că există așa ceva, este după cel puțin trei sau patru întâlniri.

Momentul în care decideți să faceți sex depinde foarte mult de ceea ce doriți de la relație, de cum vă înțelegeți, de obișnuințe sexuale, moralitate, educație, o sumedenie de factori. Nu lua o astfel de decizie dacă ai băut prea mult și n-o lua decât dacă vă simțiți confortabil unul în prezența celuilalt.

Cine trebuie să vină cu prezervativul? Amândoi trebuie să aveți prezervative – mereu. Este o responsabilitate comună. Ești necăsătorită, dar asta nu înseamnă că te culci în dreapta și-n stânga. Ci că ai minte la cap și că ești pregătită pentru orice. Dacă ești căsătorită și ai șase copii, iei pastile anticoncepționale și scoți un prezervativ, poate părea cam suspect – dar și atunci, mai ales atunci, înseamnă că ești prudentă. Dacă îți aruncă o privire ucigătoare, gen: «Ce fel de femeie ești?», când scoți din geantă prezervativul, pune-l iute la loc, îmbracă-te și ieși direct pe ușă afară!

Am intenția să folosesc neapărat prezervativ, dar după câteva pahare mă ia valul. Când e momentul potrivit să pui pe tapet subiectul și să scoți la iveală prezervativul? Tuturor ni s-a întâmplat să ne trezim a doua zi nu numai mahmuri, ci și speriați! «Am dat-o-n bară, n-am dat-o-n bară?», ne întrebăm... după care găsim prezervativul tot în geantă, neatins...

Mulți au la ei suficiente prezervative ca să rezolve problema mondială a suprapopulației. Dar nu mulți le și folosesc. Din nefericire, un prezervativ nu te protejează de HIV (virusul care duce la SIDA) decât dacă se găsește plasat pe respectivul penis. De aceea e bine să ai prezervative la îndemână și lângă pat, și în geantă.

Când e cel mai bine să discuți despre sexul protejat? Cândva, între primul pahar și momentul în care vă dezbrăcați. Obișnuiește-te să vorbești despre asta și chiar să scoți la iveală prezervativul cât timp ești încă îmbrăcată.

Nu spune: «Poate că ai SIDA și e mai bine să folosim prezervativ», ci «Doamne, sunt atât de excitată încât trebuie să punem acum un prezervativ la îndemână, pentru că mai târziu nu știu dacă o să mai avem timp pentru asta...» Cu alte cuvinte, nu *sugera* folosirea prezervativului, ci ia-o drept fapt sigur. Dacă încearcă să te convingă că nu e cazul sau dacă refuză să-și pună prezervativul, ia-ți adio de la sex – și de la el.

Un iubit care te înșală poate face mai mult decât să-ți frângă inima: poate să te îmbolnăvească de cancer. Dacă se culcă în dreapta și-n stânga și nu folosește prezervativ, are toate șansele să contracteze HPV* (papiloma virusul uman), puternic corelat cu cancerul cervical (de col uterin).

Când pot să nu folosesc prezervativ? Multe cupluri își fac analizele de SIDA după ce au ieșit o vreme împreună și nu mai vor să facă dragoste cu altcineva, nici să folosească prezervativ. Înainte de analiză, gândește-te dacă nu ai făcut sex neprotejat în ultimele trei luni. Altfel rezultatul va fi neconcludent. Recurge la prezervativ până vin rezultatele analizelor. Dacă amândoi sunteți OK și doriți să rămâneți monogami, ați redus riscul substanțial.

Observă că am spus: *ați redus*. Din nefericire, nu există modalitate de a ști cu siguranță dacă partenerul îți va fi fidel sau dacă va folosi prezervativ când are relații cu altcineva. (Și folosește o altă metodă de contracepție dacă nu vrei să rămâi însărcinată.)

Vreau să-mi întreb iubitul/iubita cu câtă lume s-a culcat ca să-mi dau seama ce risc prezintă ca partener(ă) sexual(ă). Cum s-o fac? Vorbești serios? Zău că n-are sens! În primul rând, cum ai să afli dacă spune adevărul? Sau cum să știe el/ea că partenerii dinainte i-au spus adevărul? Chiar dacă s-a

* HPV – *Human Papilloma Virus*. Abrevierea din engleză se folosește de obicei și în românește. (*N.t.*)

Numărul mediu de partenere pe care bărbații (sub 30 de ani) admit că le-au avut: 8. Sexperții estimează că au avut probabil 18. Numărul de parteneri mărturisit de majoritatea femeilor: 4. Mult mai probabil: 10.

culcat numai cu iubita din copilărie, asta nu înseamnă că nu are virusul HIV. Te poți infecta dintr-o singură întâlnire neprotejată și riscul nu sporește neapărat odată cu numărul de parteneri. Un tip care s-a culcat cu o mie de femei, dar a folosit tot timpul prezervativ prezintă mai puțin risc decât cineva care a făcut sex neprotejat de șase ori. Deci lasă întrebările inutile, mai bine pune un prezervativ.

Am herpes genital. Cum îi spun noului partener? Citește capitolul 6. Te asigur că nu e greu să-i spui.

Zece metode pentru a garanta că va mai exista și întâlnirea următoare

1. Iertați-vă unul altuia neîndemânarea. I-ai turnat vin pe rochie, iar ție ți-a zburat un cartof din farfurie la restaurant. Și ce dacă? Îți cauți un partener, nu dai probă pentru Școala de maniere elegante.
2. Rupe tăcerea. Vă jucați amândoi cu șervetul și căutați un subiect de discuție – oricare. Tăcerile acelea sunt groaznice și, trebuie s-o spun, femeile știu mai bine să le umple cu vorbe. Salvează-l deci cu conversația ta. Cu cât ești mai relaxată, cu atât mai bine se va simți și el. Nu e momentul să te lansezi într-o istorie elaborată a problemelor tale ginecologice ori să vorbești despre scârba ala de la birou care-ți scoate peri albi. Și nici nu te aventura într-o lungă listă de critici la adresa ultimului tău prieten. În rest, ești liberă să spui ce vrei. N-are rost să pretinzi că ești altfel decât în realitate. Oricum o să afle adevărul cândva!
3. Umorul e bun. Dacă se bâlbâie, fă o glumă. Ieși din momentele acelea dificile, penibile cu un banc. Dacă îți vorbește cu un fir de spanac prins elegant între dinți, atrage-i atenția. Și să nu-ți fie frică să spui «o, abia aștept a doua întâlnire, acum sunt cam emoționată!»

4. Spune-i că arată bine. «Ce haină frumoasă!» sau «Vai ce bine arăți!» Doar ați petrecut fiecare *ore* în fața oglinzii. E bine să vă faceți reciproc să simțiți că a meritat.
5. Fii cinstit(ă). «Mi-a părut tare bine că ai sunat» sau «Sunt atât de bucuros că ai acceptat invitația». Nu-i nimic rău în a recunoaște că îți place cineva.
6. Alegeți locul împreună, așa încât să împărțiți vina dacă e un fiasco. Contează însă mâncarea deplorabilă și serviciul groaznic? Spune o istorioară nostimă despre un restaurant pe care toată lumea îl detestă, dar tu l-ai ales.
7. Nu judeca prea mult omul după vorbe. Sunteți amândoi emoționați și e foarte probabil să spuneți tâmpenii sau chestii cam aiurea. Nu vă criticați de la început. Fiți generoși unul cu celălalt.
8. Simte-te bine. Dacă ți-e foame cere tot ce vrei, chiar dacă partenerul comandă numai o salată. Dacă nu-ți place ceva, spune. Fii tu însuți/însăți. E o întâlnire, nu un interviu pentru o slujbă.
9. La sfârșit, dacă te-ai simțit bine, cere-i altă întâlnire. În mod normal «protocolul» decretează că trebuie să spui «o să te sun», chiar dacă amândoi vreți foarte tare să vă revedeți mâine. Dar dacă așa e, de ce să nu aranjați ceva chiar acum? Așa, n-o să mai intrați în panică la gândul că celălalt nu va suna.
10. Nu termina seara cu sex. Uneori pare un lucru natural, și totuși e o greșeală. Dacă vă plăceți foarte mult și vă înțelegeți bine, care-i graba?

Sexul fără complicații

Nu facem întotdeauna sex cu cei pe care-i iubim. Uneori o facem cu cineva cu care n-am suporta să petrecem nici măcar o zi. De ce? Pentru că putem dori cu pasiune pe cineva fără să vrem mai mult. Sexul de o zi (sau două, trei) nu este nemaipomenit de satisfăcător pe termen lung, însă uneori e tot ce vrem. Dacă ești într-o asemenea perioadă acum, iată câteva dintre problemele de «bune maniere» pe care trebuie să le rezolvi.

Dacă mă interesează numai sexul – să spun asta dinainte? Da. Este incorect, lipsit de respect și de neiertat să susuri în

urechea partenerului dulci nimicuri care chiar asta sunt, nimicuri. În timp ce stați la masă ori beți ceva, e bine să spui: «Să știi că tocmai am pus capăt unei relații de lungă durată (sau am foarte mult de lucru la serviciu etc.), și acum nu mă prea interesează o relație serioasă. Te găsesc superb(ă) și mi-ar plăcea să ne distrăm, dar dacă vrei o relație serioasă nu sunt omul potrivit.» Dacă ajungeți apoi în pat, foarte bine: toată lumea știe la ce să se aștepte.

La care dintre noi mergem acasă? Pentru un bărbat nu prea contează. Dar pentru o femeie, da. Nici să nu te gândești să lași un tip pe care abia l-ai cunoscut să te ducă la el acasă, chiar dacă ai în mod sigur chef să faci sex cu el. Poate că pare inofensiv, dar nu poți judeca după aparențe sau după ce ai conversat puțin cu el dacă un tip e violent sau instabil psihic. De multe ori, asasinii în serie sunt descriși ca niște tipi «drăguți». Dacă îl duci acasă la tine, asigură-te că tovarășa ta de cameră e la curent. Pe urmă, nu uita că el știe acum unde stai. Dacă vă duceți la un motel sau totuși vrei să mergi la el, cheamă întâi o prietenă la telefon și lasă-i numărul și adresa. Roag-o să te sune în jumătate de oră ca să verifice că totul este în regulă.

Poate fi plăcut să te lipești noaptea, în pat, de un trup cald, însă studiile arată că dormim mai bine când dormim singuri.

Ce fac dacă nu vreau să rămână peste noapte? Cum să plec fără să-l supăr? Mi se întâmplă adesea să pregătesc micul dejun pentru alții doar fiindcă sunt politicoasă... Indiferent dacă e vorba de o aventură de o noapte sau de viitorul tată al copiilor tăi, e nepoliticos să sari în picioare și în haine înainte ca cearșafurile să se fi răcorit... Dacă ești la el, o metodă bună de a-ți pregăti plecarea este să spui că ai vrea ceva de băut. În timp ce el aduce sucul sau pregătește cafeaua, îmbracă-te și du-te în living. Dar și dacă beți în pat, tot e ușor să schimbi starea de spirit. Când ai terminat, cască și exclamă că n-ar fi rău s-o ștergi acasă. Dacă te roagă să mai stai, spune

că mâine ai o zi grea și trebuie să dormi. Dacă vrei să vă mai vedeți, continuă indicând o altă zi în care ai putea rămâne peste noapte. Dacă cineva se instalează în *propriul tău* pat, încearcă și acum chestia cu băutura (tu îmbrăcându-te și mergând în living). N-o să aibă ce face, își va pune hainele și te va urma. Dacă totuși nu reacționează nici așa, zi ceva de genul: «Trebuie să vină colega mea de apartament.» Sau: «Îmi pare rău, dar nu pot să dorm cu cineva în pat și zău că mâine trebuie să fiu în picioare la prima oră. Pot să-ți chem un taxi?»

Și dacă vreau să facem sex, dar fără să avem o relație? Dacă ai spus adevărul *înainte* de a ajunge în pat, nu trebuie decât să-i dai telefon. Dacă nu ai fost onest(ă), atunci poți să zici așa: «A fost formidabil și mi-ar plăcea s-o mai facem și altă dată, dar vreau să știi că nu mă interesează acum o relație serioasă. Îți convine?»

Cel mai bun prieten al meu și cu mine suntem singuri și foarte dornici de amor, dar nici unul dintre noi nu vrea s-o facă pe apucate. Ce-ar fi dacă facem sex așa, ca niște prieteni, până ne găsim fiecare perechea? Asta poate fi cea mai bună sau cea mai proastă soluție. Știu un singur cuplu care a reușit, separând sexul de dragoste, fără alte motive ascunse, dar bănuiesc că a fost excepția de la regulă. Alți doi pe care-i cunosc acum nu-și mai vorbesc. E incredibil de greu să te culci cu cineva în mod regulat și să nu te atașezi de el/ea emoțional. În fond, persoana respectivă îți place deja ca prieten, așa că dacă și sexul merge bine pare *logic* să deveniți un cuplu. Ceea ce uneori se întâmplă. Se poate întâmpla și ca numai unul să vrea asta, iar celălalt să se transforme dintr-odată într-o «bestie fără inimă».

Dacă folosesc întotdeauna prezervativ, trebuie ca partenera mea să știe că mai am și alte iubite? Da, se cheamă onestitate. Dar, odată ce ați acceptat că nu e o relație monogamă,

nu mai trebuie insistat. Partenera nu trebuie să știe *când* te-ai culcat cu altcineva sau *cine* e persoana cu pricina. Știe că relația nu e exclusivă – restul n-o mai privește.

Am terminat relația, dar mi-ar plăcea să rămânem prieteni. Se poate? Da. Mulți foști iubiți sunt prieteni foarte buni. Nu merge însă dacă unul dintre cei doi încă îl mai iubește pe celălalt, dacă încrederea dintre voi s-a dus (în urma unei aventuri amoroase, de pildă) sau dacă despărțirea a fost deosebit de dură. Merge cel mai bine dacă v-ați separat de comun acord, dacă locuiți aproape și aveți mulți prieteni și interese comune, dar *nu mai doriți să fiți un cuplu*. Iată ingredientul magic. Dacă unul dintre voi încă mai speră în secret că această prietenie poate să vă refacă relația, se poate lăsa cu lacrimi.

De câteva luni, ies cu același tip, iar acum sunt însărcinată. Relația e bună, dar nu serioasă și intenționez să fac un avort. Să-i spun? Eu una aș face-o. E un lucru normal, iar el are dreptul să afle că e fertil. Dacă va avea cândva probleme în acest domeniu, e bine să știe că a fost la un moment dat în regulă. Apoi, o sarcină – chiar nedorită – implică doi oameni. Amândoi ați făcut amor, amândoi știați riscurile. El n-are nici un drept să-ți spună cum să acționezi, dar să știe că a conceput un copil, da. Crezi că te va sili să îi copilul? Joacă tare. Spune-i că ai de gând să faci un chiuretaj, explicându-i de ce. Dacă începe să țipe, spune-i că o să te mai gândești, apoi du-te și fă-ți programarea la doctor, iar lui nu-i spune unde și când se va petrece. În mod legal nu poate să te oprească și eviți astfel o situație neplăcută.

De ce numai băieții răi mă atrag? Cei de treabă mă lasă rece... Există două categorii de femei cărora le plac băieții răi. Cele care nici gând n-au să rămână cu așa ceva pe cap, dar le atrage latura «rea» sexuală. Apoi sunt cele care aleg numai tipi răi și sunt nefericite pentru că ar vrea să fie iubite de ei.

Cele din prima categorie probabil că-și descriu familia și copilăria drept «excentrice». Pentru că ce anume oferă băieții răi spre deosebire de cei buni? Viață palpitantă. La fel a fost și în copilărie. Dacă părinții țipau, dacă un frate făcea năzdrăvăniile cu carul, atunci e clar: ai crescut cu ideea că tot ce e tensionat și dramatic e și normal.

Cele din categoria a doua au avut parte în copilărie de o tensiune mai mult sinistră decât incitantă. Probabil că au fost ignorate de părinți sau supuse violenței, chiar abuzului. Subconștient, relațiile noastre le imită pe cele ale părinților. Chiar dacă ți se pare că nu ți se potrivește nici una dintre teoriile dinainte, dacă ești fascinată numai de băieții răi, ia-ți oră la un terapeut.

Sex de dragul sexului: regulile

Dacă tocmai ai ieșit dintr-o relație de durată și n-ai chef de alta, n-ai timp din cauza carierei ori pur și simplu ai întâlnit pe cineva care-ți încinge partea inferioară a corpului, dar te lasă rece în partea superioară, o relație *pur sexuală* poate fi exact ce ți-ar recomanda terapeutul.

Bărbații fac asta de când a spus Dumnezeu: «Să fie lumină!» Și multe fete cu un libido aprins și o atitudine sănătoasă față de amor sunt în stare azi să separe sexul de iubire.

Femeile singure au tendința să facă parte din categoria celor mai inteligente, mai instruite și mai realizate femei. Bărbații care nu s-au căsătorit niciodată intră de regulă în categoria exact opusă.

Dacă așa simți, dă-i drumul! Însă fii atentă nu numai la sănătatea sexuală și siguranța persoanei tale, dar și la integritatea emoțională. Faptul că nu v-ați făcut nici un fel de promisiuni de monogamie nu înseamnă că trebuie să vă comportați urât unul cu celălalt. Dacă ai de gând să te arunci într-o astfel de relație, iată regulile:

• *Nu te simți vinovat(ă).* Dacă te încearcă fie și cea mai mică umbră de vinovăție, atunci legăturile exclusiv sexuale

nu sunt de tine. Cei care au relații strict sexuale se exploatează unul pe celălalt, ceea ce e în regulă atâta timp cât asta doresc. Ține minte însă că există o mare diferență între a face sex și a face dragoste. El n-o să-ți aducă flori, iar ea n-o să-ți dea telefon să-ți zică noapte bună.

• *Folosește mereu prezervativ.* Dacă trebuie să-ți spun de ce, atunci lasă-te de meseria asta!

• *Utilizează și o metodă suplimentară de contracepție.* Motivele sunt evidente.

• *Fă-o din motive întemeiate.* Sexul de dragul sexului te poate face să te simți sexy, dorită, dar nu specială și iubită. Dacă faci asta numai pentru îmbrățișarea de la sfârșit, nu te mai păcăli. Relațiile voluptuoase au ca scop pura plăcere. Nu te culca așadar cu cineva doar ca să-ți dovedești farmecul.

• *Lasă inhibițiile.* Multe femei descoperă că sunt mult mai puțin inhibate cu un bărbat de care nu le pasă. În fond, ce contează dacă el își închipuie că ești grasă sau ai gusturi ciudate? Dacă ți-ai visat dintotdeauna să fii legată și unsă cu frișcă pe care cineva s-o lingă de pe tine, el este omul tău.

• *Nu-ți face publice relațiile.* Unele femei te acuză imediat. La fel și unii bărbați. Ce faci e treaba ta, nu a lor.

• *Fiți cinstiți unul cu celălalt.* Spune-i de la început că vrei sex, nu o relație complicată. Dacă simți că te îndrăgostești, spune-i-o. Poate că simte și el același lucru. Dacă nu, nu te mai vedea cu el – găsește-ți altul. Oricât ar fi de minunat sexul, nu merită să-ți frângă inima.

• *Fiți drăguți unul cu celălalt.* Are un corp care te face să te umezești numai când îl privești? Spune-i-o. Complimentele nu te angajează cu nimic.

• *Alege-ți partenerul cu grijă.* Dacă ai chef de sex și nu găsești pe cineva potrivit, du-te acasă și masturbează-te. Alege oameni care-ți plac și care te fac să ai o părere bună despre tine. Soții, nevestele, prietenele și prietenii altora sunt tabu. Și nici prietenii prietenilor nu sunt cei mai indicați. Doar dacă nu te deranjează bârfa.

• *Femeile nu trebuie să se pună în situații riscante.* Fii extrem de atentă și ascultă-ți instinctul. Dacă ți se pare ceva în neregulă, n-o face. Mai bine îl duci la tine (dacă ai o colegă de apartament în camera de-alături) decât să mergi la el. Dacă l-ai văzut de câteva ori și ai încredere să mergi la el acasă, lasă totuși adresa și telefonul lui cuiva de încredere.

Cursa «devin persoana cu care ies»

Femeile, fiind de felul lor tandre și iubitoare, au tendința să se «piardă» într-o relație și să se contopească încet-încet cu iubiții lor, până la a rămâne fără personalitate. Ceea ce nu e deloc sănătos.

E ușor de aflat dacă aparții categoriei «femei care iubesc prea mult». Ești pregătită să faci orice pentru a-l face fericit, chiar dacă asta înseamnă să devii suporter de fotbal și să mănânci fripturi în loc de salate? Ei bine, cu timpul, cea mai bună parte din viață ți-o vei fi petrecut făcându-le pe plac iubiților tăi și uitând de tot ce-ți place *ție*. Devii ceea ce crezi că vor ei să fii, și asta-i periculos.

Dacă te faci preș, oamenii te vor călca în picioare. *Tu* crezi că-l sprijini și te porți drăguț, iar *el* zice că ești o cârpă și te tratează în consecință. Stima de sine ți se prăbușește și accepți ca partenerul să se comporte ca naiba numai pentru că ți-e frică să nu rămâi singură. Ferește-te să ajungi aici! Cu cât îți păstrezi individualitatea – prietenii, cariera, o viață a ta, *separată* de el – cu atât relația va fi mai satisfăcătoare. Bărbații respectă femeile sigure pe sine. Genul acesta de femei atrage același gen de bărbați – care le tratează ca pe egale. Nu poate să se poarte oribil cu tine decât dacă-l lași.

A doua oară

Despărțirile *dor*. Nu contează cine a lăsat pe cine, dacă ești dărâmat(ă) sau dacă te bucuri că s-a sfârșit: finalul unei

relații serioase înseamnă un vis spulberat. Chiar și persoana cea mai încrezătoare în sine se simte zdruncinată un timp după aceea.

După o despărțire e nevoie de un fel de curățenie, de reflecție, de trecerea în revistă a acuzațiilor – unele banale (chiar am nasul așa de mare?), altele grave (nu știu să mă implic? sunt oare un tată/o mamă bun(ă)?). Trebuie totodată să revii la statutul de om-pe-propriile-picioare, de «întreg», nu jumătate a unui cuplu. Asta ia timp și nu poți grăbi procesul, căci riști să porți într-o nouă relație povara celei vechi, toată viața.

Primele luni vor fi dureroase, poate vor trece chiar ani până când durerea acută să se transforme în ceva surd, dar până la urmă te vei trezi într-o dimineață fără să mai fii nefericit(ă). Ți-a revenit libidoul cu surle și trâmbițe și a urcat la cote periculos de înalte? Felicitări! Ești nu doar gata pentru a ieși din nou cu cineva, ești gata pentru sex și chiar pentru o nouă relație! Iată câteva dintre dilemele pe care trebuie să le înfrunți.

M-am despărțit de soț acum șase luni. Prietenele au încercat să mă ducă în baruri pentru celibatari, dar nimic și nimeni nu-mi place. Nu mai știu «regulile» și mă simt pierdută. Lucrurile par să se schimbe rapid pe «piața celibatarilor», dar schimbările sunt mai ales de suprafață. Dacă prietenele tale ar scrie o listă cu «regulile de azi», vei constata, dacă ești atentă, că e o simplă rescriere a regulilor deja știute. Singura schimbare de substanță e factorul «pericol». Mai demult te temeai de herpes, acum e vorba de SIDA. Unica regulă nouă este că *trebuie* să folosești prezervativul.

Te simți nelalocul tău nu pentru că s-a schimbat scena, ci pentru că tu te-ai schimbat. Ți-e teamă pentru că ți-ai ieșit din mână. Să fii singură e formidabil când te simți sigură pe tine și mai puțin grozav când ești vulnerabilă și părăsită. Așa că mai bine evită locurile de «agățat» pentru o vreme. Sau chiar de tot. Rezumă-te la petreceri și mese cu prietenii și la ieșiri la restaurant până când îți recapeți suflul.

Cât de repede e cazul să am pe cineva nou? Poate că nu e o idee prea bună să vii la masa dată de un prieten, la nici o săptămână după ce te-ai despărțit de nevastă, cu tipa pe care ai agățat-o la club în seara precedentă. Însă *tu* ești cel în măsură să hotărăști. Trebuie totuși să-ți cunoști motivațiile. Mulți dintre cei/cele care, hop, sar repede într-o nouă relație, sunt doar dornici de un trup cald în patul devenit rece, pentru a alunga tristețea singurătății. Dacă așa îți poți reveni mai iute, iar noul partener nu are nimic împotrivă, OK, dar tot ai de rezolvat niște probleme și probabil că asta o faci cel mai bine singur(ă).

La cât timp începi să ieși din nou cu cineva depinde de relația anterioară, cât de serioasă a fost și cum s-a terminat. Dacă ruptura a fost bruscă, amară și dureroasă, probabil că o să vrei să încui ușa și să te ascunzi o vreme. Dacă aveți copii, te vei dedica, în parte, lor pentru a-i ajuta să treacă mai repede peste despărțire. Există o diferență între a-ți lua un amant/o amantă și a te implica într-o nouă relație. Nu oricine cu care ieși în oraș poate deveni un partener pe termen lung. Dacă găsești pe cineva cu care să te distrezi, să faci sex și gata, nu-i nimic rău în asta. Nu trebuie să te simți vinovat(ă), ci să te bucuri.

Alt sfat: probabil că în timpul despărțirii te-ai bazat mult pe prieteni și familie. Dacă ești gata să faci sex din nou înseamnă că ești gata și să te «desprinzi» de ei, să stai pe picioarele tale. Poți glumi pe seama ultimei tale aventuri cu o prietenă, dar nu e cazul să-i dai toate detaliile intime. În fond, n-ai nevoie de permisiunea lor. Ești adult(ă) și vaccinat(ă).

Nu mă văd dezbrăcându-mă în fața unui străin. M-aș simți prost... Altădată aveam un corp frumos, dar acum am îmbătrânit și am făcut și un copil... Nu cred că multă lume s-ar simți prea bine dezbrăcându-se în fața unui străin! Numai că bărbatul pentru care vei dori să te dezbraci *nu* va fi un străin. Uită de ideea preconceptă cum că trebuie să faci sex la întâlnirea numărul trei. Faci sex când ești gata – când îl cunoști, ai încredere în el, te simți suficient de relaxată și sigură că nu

te va judeca. Nici corpul partenerului tău n-o să fie chiar nemaipomenit – dacă nu cumva ai de gând să te încurci cu un fotomodel de 16 ani. În timp ce tu îți sugi burta și îți faci probleme că fundul ți s-a făcut prea mare, el e nervos ca nu cumva să-i cadă lumina pe începutul de chelie sau pe brațele prea puțin musculoase.

Trebuie să acceptăm că trupurile noastre îmbătrânesc. Mănâncă sănătos, fă exerciții fizice, îmbracă-te astfel încât să ascunzi defectele și bucură-te cât poți de ceea ce ai, nemaifăcându-ți probleme pentru rest.

Vechiul meu partener îmi cunoștea trupul foarte bine. Nu știu dacă aș mai avea răbdare să iau totul de la capăt cu altcineva... Da, sunt de acord! Ce nenorocire și ce plictiseală (în clipa asta casc) să-ți lași noul iubit fantastic (sau iubită, dacă ești bărbat) să-ți descopere punctele sensibile (și altele de care habar nu ai avut). Ce efort groaznic să-i dirijezi limba spre locurile corecte! Ce cumplit este să petreci ziua toată în pat, cu șampanie și stridii, oferindu-i un tur al corpului tău. Ai dreptate! Cred că e îngrozitor să spui: «Da, așa, chiar acolo!»

Cu bărbatul meu nu mă dădeam în vânt după sex, dar cu noul iubit parcă nu mă mai satur. Tehnic, soțul meu era, în mod paradoxal, mai bun. Mă simt vinovată. Poate dacă m-aș fi străduit mai mult nu ne-am fi despărțit! Pariez că la un moment dat te-ai străduit și cu bărbatul tău. Din nefericire, a fi căsătorit nu e deloc sexy. Să stai o duminică dimineață în pat făcând amor cu soțul legitim poate părea neserios (ar trebui să vă dați jos și să lucrați la renovarea casei). Adaugă la asta și problemele pe care le-ați avut (altminteri nu divorțați) și vei vedea de ce sexul nu a fost așa de grozav.

Nu poți face amor fain cu un partener de lungă durată decât dacă relația voastră e fainâ și ea. Dar v-ați despărțit cu un motiv. Sexul cu noul iubit este fantastic pentru că nu e soțul tău și nu aveți probleme de cuplu. În plus, aduce un aer proaspăt (orice noutate e mai excitantă). Și, pariez, e mai pasional. Dorința și entuziasmul bat întotdeauna toate aptitudinile tehnice (deși e plăcut să existe tustrele). Pe scurt, nu te mai simți vinovată. Ce-a fost a fost! Bucură-te de ceea ce ai!

Un tip cu 12 ani mai tânăr ca mine m-a invitat în oraș. Îmi place, dar mi-e frică să nu mă considere o femeie bătrână și disperată. Să-ți spun un secret. Femeia singură, mai în vârstă – fata bătrână din altă epocă – s-a transformat între timp într-o zeiță a sexului. Sunt mulți tineri care au descoperit că e mult mai interesant să te întâlnești cu o femeie atrăgătoare mai în vârstă, bine conservată, decât cu cineva care încă lucrează în ture la McDonald's. Tipul care te-a invitat te consideră o femeie sigură pe sine, experimentată și de lume. Speră cu înfrigurare că ai să te culci cu el, pentru că a auzit (corect!) că femeile mai în vârstă au inițiativa în pat, sunt mai senzual-imaginative, mai puțin inhibate și capabile să-l lase să se relaxeze și să se simtă bine. Profită de el, căci va fi o aventură minunată, ce te va umple de încredere în tine. Probabil că n-o să stea într-un balansoar, alături de tine, când o să ai 60 de ani, dar e Dl Potrivit Acum!

Ce să le spun copiilor când mă văd cu cineva? Când e momentul să-l cunoască? Poate *vreodată* să rămână peste noapte? Depinde câți ani au copiii, când te-ai despărțit de soțul tău, cum s-au acomodat, ce personalități au, în ce relație sunt acum cu tatăl lor, depinde de persoana cu care te întâlnești și de cât de serioasă e relația. Un timp după ruptură, copiii vor fi, probabil, mai apropiați de tine ca de obicei. Se vor teme să nu fie «abandonați». Te-au văzut în situații romantice doar cu tati, iar acum, să te ții de mână și să te săruți cu altcineva li se va părea neliniștitor la început, mai ales dacă în sufletul lor doresc ca părinții să se împace (copiii mai întotdeauna asta speră!).

Eu una nu le-aș prezenta decât pe cineva cu care doresc să am o relație de durată. Mai bine le spui că ieși cu niște prie-

teni și-i lași să-i scoată peri albi baby-sitter-ului. Când devine ceva serios, prezintă-l ca pe orice prieten. Spune-i să vină să te ia de acasă, apoi invită-l la masă împreună cu alți prieteni de-ai tăi. Nu te arăta foarte tandră cu el dacă-i vezi pe copii nemulțumiți și lasă-i să se obișnuiască încet-încet cu el ca prieten, nu ca un substitut al tatălui.

Acceptă realitatea. Nu poți controla copiii decât până la un anumit punct. Ia-o încet! În fond, îi cunoști și bănuiești când ar fi în stare să accepte că ai un iubit. Nu-l băga pe gâtul copiilor, obligându-i să-l placă, dar nici nu-i lăsa pe copii să-ți dicteze ce să faci în viață. Copiii sunt într-adevăr importanți, dar și fericirea ta este.

Copiii mei nu-l acceptă pe cel cu care ies – ce-i de făcut? Probabil că nu le displace persoana în sine, le displace că trebuie să te împartă cu ea și ar dori, desigur, să fie cu părinții lor *adevărați*. Sunt foarte vulnerabili pentru că un părinte deja i-a părăsit – și se simt amenințați. Liniștește-i până-n pânzele albe și covârșește-i cu atâta afecțiune încât să nu se *poată* simți dați deoparte. Insistă ca noul partener să-i trateze cu respect și tandrețe (chiar dacă sunt niște draci împielițați). Spune-le că persoana respectivă nu le va înlocui tatăl (ori mama), ci pur și simplu te simți bine cu ea. Adolescenții, mai ales, te judecă foarte aspru – adu-ți aminte cât de *deasupra* tuturor te simțeai tu la 15 ani! Convinge-i că îi iubești enorm, dar noua persoană te face, și ea, să te simți fericit(ă).

Între 20 și 30 de ani, femeile vor să aibă în pat un bărbat tandru și atent – asta tocmai când ei sunt interesați doar de sex –, spun psihologii. După 30 de ani, situația se inversează. Femeile devin mai dornice de aventuri sexuale și mult mai greu de satisfăcut, în timp ce bărbații devin sentimentali. Un motiv temeinic să combini femei mai în vârstă cu bărbați mai tineri.

Ce fac când copii partenerului nu mă plac? Nu poți obliga un copil să te placă. Vor fi în mod special îndârjiți dacă te străduiești sau, Doamne ferește, încerci să înlocuiești părintele

plecat. Poartă-te drăguț, blând, răsfață-i puțin. Vorbește-le chiar dacă te ignoră, încearcă să nu te înfurii dacă se poartă urât cu tine. Întreabă-ți partenerul dacă ai făcut ceva care să-i necăjească și cum ai putea să-i cucerești. El/ea ar trebui să ușureze lucrurile în favoarea ta. Dacă îți rămân ostili, mă tem că nu ai altceva de făcut decât fie să te împaci cu situația asta, fie s-o iei din loc.

Trebuie să-i spun fiecărui nou iubit că am copii? Am văzut că asta îi îndepărtează pe bărbați... Nu, dacă e vorba doar de sex, dar altfel sigur, de ce nu? Nici n-ai putea ascunde toate «urmele». Dacă noul iubit se albește la față și începe să tremure când îi spui de la bun început că ai un copil, o să *urle* că l-ai înșelat (pe drept cuvânt!) dacă-i spui abia mai târziu. Ceea ce va fi mai dureros și pentru tine. Faci parte dintr-un «pachet» complex (în care intră și copiii tăi). Dacă nu poate accepta, este problema *lui*. Doar n-o să-i trimiți la casa de copii!

Ce mă fac dacă m-am «îndrăgostit» doar de teama singurătății? Nu știu dacă pot avea încredere în sentimentele mele. E vorba, poate, de un «partener de tranziție»? Dacă simți că nu poți avea încredere în sentimentele tale înseamnă că, într-adevăr, nu poți. Ești în punctul în care *ai vrea*, însă nu *ai nevoie* de o relație. Spune-i partenerului că încă n-ai rezolvat toate problemele și, deși împreună cu el totul e fantastic, încă nu vrei să te avânți prea tare. Nu poți fi împinsă să te implici când nu ești încă pregătită s-o faci.

«Iubiți de tranziție» este expresia folosită de unii psihologi în cazul primelor relații după o despărțire. Uneori ne cuplăm cu cineva înainte de a fi pregătiți și, deși *credem* că suntem îndrăgostiți nebunește, de fapt folosim subconștient persoana respectivă pentru a scăpa de nesiguranțe și de singurătate. Când redevenim, măcar în parte, noi înșine, ne dăm seama că n-o iubim deloc. Asta nu înseamnă că după o separare *nici o* relație nu durează. Unii găsesc imediat pe cineva cu care rămân, fericiți, pentru totdeauna.

Noua mea prietenă are un fost soț al dracului. Ne face probleme și m-am săturat să tot aud de el. Căsătoria prietenei tale a luat sfârșit. *Kaput!* Dacă nu au copii, fostul ei soț ar trebui să dispară din peisaj. Dacă au și nu s-au despărțit amiabil, atunci el ar trebui să fie văzut la față numai când vine să ia și să aducă acasă copiii – deși cel mai bine ar fi să-i ia de la un prieten comun. Cu alte cuvinte, dacă îi produce necazuri este pentru că ea îi permite (probabil se simte culpabilă). Își închipuie că se poartă așa cum se poartă cu ea pentru că l-a părăsit. Spune-i că te-ai săturat de el și să-l lase în plata Domnului – afară din viața ei! Dacă nu poate, trimite-o la un terapeut bun sau declară-i că nu te mai interesează relația până nu lămurește problema cu fostul bărbat.

Faci sex prima oară cu altcineva, după ce te-ai despărțit...

Ați colindat toate restaurantele din oraș, a fost în vizită la tine, tu la el, iar acum a venit momentul decisiv. Iată de ce te afli în baie, spălându-te obsesiv pe dinți (de 20 de minute), în timp ce viitorul amant așteaptă în dormitor, întrebându-se dacă ți-a mai rămas ceva din gingii. «Nu fi ridicolă, îți spui în oglindă, ai mai făcut sex de sute, poate de mii de ori!» «Da, spune un glas mititel, dar cu același bărbat – în ultimii zece ani...»

A face sex prima oară cu altcineva e cam delicat. O parte din tine (nu-i greu de ghicit care) abia așteaptă s-o ia din loc, dar latura gânditoare ar dori să rămână celibatară încă un secol pentru a scăpa de stânjeneală. Ține minte punctele următoare:

• *Nu intra în panică, deși ești la fel de nervoasă ca o virgină.* Într-un fel, e ca și când ți-ai pierde din nou virginitatea, într-adevăr. Nu cădea în aceeași capcană ca atunci – când ți-ai

închipuit că o să fie minunat. Amândoi v-ați făcut vise, iar realitatea n-are nici o șansă să fie pe potriva așteptărilor.

• *Recunoaște că ești nervoasă.* Dacă gândul că o să-ți studieze pielea nu-ți dă pace, lasă-ți desuurile pe tine și bagă-te în așternut. Zi așa: «Mă simt ca o adolescentă, căci n-am făcut sex vreme de zece ani decât cu Peter.» Asta va micșora tensiunea pentru amândoi. Noul partener simte că trebuie să se prezinte la același standard ca fostul iubit – care avea ceva practică, asta-i clar!

• *Rămâi la chestii clasice.* Când ești tare nervoasă, cel mai bine este să parcurgi pur și simplu etapele. Sărutări, preludiu și... acțiune. Gata cu neliniștea și nesiguranțele – și puteți, *apoi*, să vă cunoașteți cumsecade. Și să nu vă surprindă dacă după toată tevatura asta veți fi gata pentru o «repetiție» în nici jumătate de oră!

• *Dacă a fost groaznic, recunoașteți și râdeți.* «A fost un dezastru pentru că eram nervoși. Acum putem să ne relaxăm și să ne cunoaștem sexual.» Nu-i nici o problemă dacă el nu a avut erecție, a pierdut-o sau a terminat prea repede; sau dacă ea nu s-a umezit suficient ori nu a avut orgasm. Nu înseamnă că nu sunteți compatibili sau că trebuia să rămâi cu cel dinainte. Înseamnă că nu vă cunoașteți încă trupurile, dorințele și nevoile.

• *Acceptă faptul că s-ar putea să fii tristă după aceea.* Pentru mulți oameni și mai ales pentru femei, a face dragoste cu altcineva înseamnă adevăratul sfârșit al vechii relații. Te va lovi ca un fulger: Dumnezeule, chiar s-a terminat! N-ai decât să plângi, în hohote dacă vrei, dar nu-ți lăsa noul iubit deoparte. Explică-i ce emoții te încearcă, o să înțeleagă. Adu-ți aminte că un final este adesea începutul glorios a ceva încă mai bun.

ȘASE

Contracepția și BTS

Cum să eviți sarcina și alte mici chestii care îți dau insomnii

Sexul poate să ne ofere cele mai plăcute momente din viață... și cele mai dureroase. Să rămâi însărcinată cu chelnerul din Grecia care nu s-a mărginit să-ți aranjeze tacâmurile sau să afli că fostul partener ți-a lăsat ca amintire și altceva decât un tricou sunt consecințele faptului că n-ai tratat sexul cu respectul cuvenit. Nu te amăgi: să întrerupi o sarcină nedorită nu este o plăcere. Să te îmbolnăvești rău de o boală transmisibilă sexual (BTS), la fel. Iar să mori de SIDA nu are cum să fie pe lista lucrurilor pe care ai vrea să le întreprinzi anul viitor. Dacă nu ești atentă, toate ți se pot întâmpla, oricât de simpatică ai fi.

Te-am făcut să ți se aplece de viața sexuală? Dacă nu ești pregătită să-ți asumi riscurile cu seriozitate, sper că am reușit! Adevărul e că mare parte din neplăcerile legate de sex pot fi evitate. Dată fiind multitudinea metodelor anticoncepționale din prezent, trebuie să fiți și tu, și partenerul foarte năzuroși ca să nu găsiți una mulțumitoare pentru amândoi. Asta rezolvă imediat riscul de sarcină. Prezervativele (folosite cum trebuie și de fiecare dată) reduc semnificativ riscul de infecții transmise sexual.

Adaugă o doză de bun-simț și educație sexuală – și șansele să te îmbolnăvești de BTS scad aproape la zero. Cu riscul să semăn cu maică-ta, te previn: lectura acestui capitol n-o să te salveze de o migrenă, o să-ți salveze viața.

Cum să nu rămâi însărcinată

Contraceptivul ideal este sută la sută eficient, ușor de folosit și economic, fără efecte secundare. Din păcate, nu s-a inventat încă. Chiar dacă nu există contraceptiv *perfect*, pentru majoritatea femeilor există unul care li se potrivește aproape perfect. Iată o trecere în revistă a lor.

Metoda simptotermică. Sună complicat și chiar așa este, dar dacă ești genul care bea ceaiuri de plante, posedă CD-uri cu balene cântând și reciclează *orice* (inclusiv ce a vomitat pisica pe covor) poate că e metoda potrivită pentru tine. Este naturală și nu costă nimic, însă, din nefericire, se recomandă numai celor perseverenți, fiind problematică, delicată și mâncând mult timp.

Cum funcționează. Tehnica aceasta are ca scop depistarea ovulației (momentul cel mai probabil să rămâi însărcinată) prin observarea semnalelor transmise de corp. Se utilizează o combinație de factori: calendarul, mucusul și temperatura – pentru a stabili care sunt zilele când trebuie evitate raporturile sexuale. Combinând aceste trei metode naturale, rata eficacității sporește considerabil.

Metoda calendarului. Ciclul menstrual se întinde în mod normal pe 28 de zile. Se presupune că ovulația se petrece la jumătatea ciclului, că ovulul eliberat moare în 24 de ore și că sperma nu rezistă mai mult de trei până la cinci zile. Observă că am spus *se presupune*. Una dintre problemele acestei metode e că fiecare organism se comportă altfel. Pentru ca totul să fie cât se poate de precis, ar trebui să scrii când începe și când ți se termină ciclul timp de cel puțin 6 luni (8 sau 12 luni, dacă e posibil) pentru a-ți determina ciclul menstrual personal. Numără apoi zilele dintre menstruații. Dacă vrei, poți să studiezi și o carte despre metoda Billing (numele celor care au inventat-o). Oricum, metoda e mult prea complicată pentru a o rezuma aici și nu e foarte sigură nici atunci când o stăpânești ca lumea.

Metoda temperaturii. După ovulație, temperatura trupului femeilor crește ușor (cu 0,2–0,6 grade Celsius). Teoria spune că luându-ți temperatura în fiecare zi (în gură sau în vagin) vei afla când s-a produs ovulația și te vei abține de la sex timp de trei zile după creșterea de temperatură.

Metoda mucusului. În preajma ovulației, mucusul vaginal (secreția clară sau albicioasă care apare între menstruații) este mai transparentă și mai subțire; după ovulație devine mai lipicioasă și mai densă și se întinde ca guma de mestecat. Dacă urmărești mai multe luni metamorfozele mucusului, vei afla când are loc ovulația. În unele luni mucusul va deveni din transparent opac în jurul zilei a 14-a (ziua 1 este prima de menstruație), în altele în ziua a 18-a. Dacă s-a format un tipar, poți ajunge să aproximezi data și să eviți actele sexuale în jurul zilei respective. Cel mai bine se testează mucusul seara, înainte de a merge la culcare.

Avantaje. Combinând aceste trei metode naturale, sporești considerabil eficiența. În plus, e un procedeu natural și nu necesită nici o substanță chimică și nici un fel de echipament.

Dezavantaje. Necesită mult efort și poți greși calculele cu ușurință. Metoda aceasta se bazează în mod optimist pe faptul că ovarele și sperma se comportă de o manieră predictibilă. Însă infecțiile, virușii și alte probleme de sănătate pot genera semnale false atât în ceea ce privește temperatura, cât și mucusul.

Metodă potrivită pentru: cupluri stabile, care încearcă să aibă copiii în timp, nu unul după altul.

Protecție împotriva HIV și alte BTS: nulă.

Rată de eșec. Teoretic este de 2 până la 5%, dar în fapt se ridică la 15 sau 20%.

E nevoie să mă duc la doctor? Nu, dar ai putea cumpăra niște cărți pe tema asta ca să știi exact despre ce e vorba.

Cât de ușor e de folosit? E o metodă complicată.

E scumpă? Te costă un termometru.

Cât de entuziasmat va fi el? Foarte entuziasmat, dacă sunteți un cuplu stabil și nu contează dacă se întâmplă un «accident». Sexul e perfect natural, iar el nu trebuie să facă nimic.

Metoda întreruperii/retragerii

Cum funcționează. Probabil că ai folosit metoda asta în adolescență. Înainte de a ejacula, el își scoate penisul din vagin, ceea ce înseamnă că nu va fi spermă înăuntrul tău, care să ducă eventual la sarcină. Lichidul pre-ejaculator (chestia secretată de el înainte de orgasm) conține ceva spermă, dar e puțin probabil să producă o sarcină. Metoda aceasta necesită un puternic autocontrol din partea lui și multe cupluri o consideră nesatisfăcătoare din punct de vedere emoțional și fizic, din motive evidente.

Avantaje. Dacă el are exercițiu, poate fi o metodă foarte eficientă de contracepție. E naturală, nu are efecte secundare și nu costă nimic.

Dezavantaje. Trebuie să ai completă încredere în partener că se va retrage la momentul potrivit.

Metodă potrivită pentru: cupluri cu o relație de durată, care ar putea face față unei sarcini neașteptate.

Protecție împotriva HIV și alte BTS: nulă.

Rată de eșec. Depinde de retragerea lui la timp. Se estimează că rata de eșec este o dată la patru ani în cazul cuplurilor experimentate.

Trebuie să merg la doctor? Nu.

Cât de ușor e de folosit? Nu-ți cere nici un efort ție.

E scumpă? E gratis.

Cât de entuziasmat va fi el? S-ar putea să se simtă «furat» de marele final al orgasmului în vagin. Trebuie neapărat, așadar, să posede o bună disciplină.

Prezervativul. Prezervativele, la fel ca diafragmele și capișoanele cervicale, previn sarcina intercalând o barieră fizică între spermatozoizi și ovul. Sunt o alternativă ideală în cazul

în care nu poți/nu vrei să iei pilule anticoncepționale și ești gata să purcezi la o mică planificare înainte.

Pentru o maximă eficiență la utilizare, trebuie procurat și un spermicid, preferabil unul conținând Nonoxynol-9, care a avut, în experiențe de laborator, un oarecare efect contra virusului HIV, dar nu se știe dacă e la fel de eficient și în corpul omenesc. Oricum, nu-i rău să-ți iei toate precauțiile posibile.

Cum funcționează. Prezervativul a început să fie ignorat atunci când a apărut pilula anticoncepțională. Acum e iar la modă din cauza SIDA. O teacă subțire de latex cuprinde penisul și menține sperma într-un buzunăraș aflat la vârf. Principalul neajuns constă în faptul că actul sexual nu e la fel de plăcut. De aceea, oamenii de știință studiază în acest moment prezervativul de plastic, care conduce mai bine căldura și dă senzații mai «realiste». Prezervativul cu capăt mai larg, mai plăcut, se pare, pentru bărbați, este și el în stadiul de teste.

Avantaje. Oprește în mod eficient germenii. Nu numai că împiedică răspândirea spermei, dar și răspândirea unor viruși cum ar fi HIV (care duce la SIDA) sau a bacteriilor care provoacă alte boli, ca gonoreea.

Proporția de persoane celibatare de pe glob care au asupra lor prezervative: 77%.

Dezavantaje. Prezervativele te feresc de sarcină și de boli numai dacă sunt folosite corect, de fiecare dată când faci sex – și dacă nu se rup. De obicei ruperea e din vina bărbatului, nu a «porcului de fabricant». Dacă nu l-ai pus bine și s-a format un gol de aer la capăt, care se încinge odată cu voi doi, acesta se extinde și latexul poate plesni. Folosiți oricât lubrifiant pe bază de apă vreți (cele pe bază de ulei – ca uleiul pentru bebeluși și vaselina – pot slăbi rezistența cauciucului).

Metodă potrivită pentru: cuplurile dispuse să folosească prezervativ *ori de câte ori* fac dragoste și acceptă diminuarea senzațiilor; oricine este celibatar și speră să aibă mai mulți parteneri de sex.

Protecție împotriva HIV și BTS. La un moment dat, ziarele au urlat că moleculele virusului HIV pot trece prin prezervativ. Din fericire, nu e adevărat. Cum și în lichidul pre-ejaculator se pot găsi viruși HIV, prezervativul trebuie pus înainte de orice fel de penetrare și chiar înainte de a-ți fi atinse părțile intime.

În urma unui sondaj pe tema SIDA făcut în Australia, s-a descoperit că 66% dintre femei își lasă influențată decizia de a folosi prezervativul de încrederea în partener. Altfel spus, idei de genul «Dar îl iubesc» și «E un tip OK» le-au împiedicat să se protejeze. Romantic, dar cumplit de periculos!

Rata de eșec. Între 1 și 60%, pentru că totul depinde de cât de des și cum sunt folosite. 30% este, probabil, o cifră mai realistă.

Trebuie să merg la doctor? Nu.

Cât de ușor e de folosit? Unele cupluri se plâng că punerea unui prezervativ rupe continuitatea amorului, căci trebuie să te oprești din ceea ce făceai. Poate deveni însă parte din preludiu dacă, de exemplu, i-l pui tu (încearcă – măcar încearcă – să faci asta cu gura) și, pe de altă parte, un utilizator cu experiență are nevoie numai de câteva secunde.

E scump? Depinde de marcă și de «facilități» (prelubrifiat sau nu, cu spermicid sau fără).

Cât de entuziasmat va fi el? Probabil că nu foarte. Ai auzit bancul: e ca și cum ai face amor cu mantaua de ploaie pe tine.

Cum se folosește un prezervativ

1. Fii atent când îl despachetezi. Nici să nu te gândești să rupi brutal pachetul – de pildă, cu dinții – și mare atenție la unghii și inele, care pot agăța cauciucul.
2. Așteaptă ca erecția să fie completă. Se pune prezervativul *înainte* ca penisul să atingă vaginul, dar numai când este dur.
3. Lasă prezervativul nerulat și strânge de vârf pentru a scoate aerul. Așază-l pe vârful penisului, apoi...
4. Derulează-l ușor până la baza penisului. Netezește orice bulă de aer care se poate forma. Aplică niște lubrifiant pe bază de apă în exteriorul prezervativului, chiar dacă a fost prelubrifiat.

5. Simte-te bine fără nici un fel de probleme!
6. Retrage penisul din vagin *imediat* după ejaculare, cât mai este încă în erecție. Unul dintre voi trebuie să mențină prezervativul la baza penisului în timpul retragerii, ca să nu se scurgă vreun pic de spermă.
7. Îndreaptă penisul în jos și scoate prezervativul cu grijă!
8. Nu uita că prezervativul se folosește numai o dată. Dacă vrei să faci iar sex, trebuie să te speli și abia apoi să pui un alt prezervativ.
9. Înnoadă prezervativul folosit, învelește-l în hârtie igienică și aruncă-l la gunoi. Nu-l arunca în closet, nu e biodegradabil. Îți face plăcere să calci pe un prezervativ folosit când te plimbi pe plajă?
10. A pune un prezervativ cu gura poate să-ți aducă un premiu cu coroniță. Dacă suporți gustul, despachetează-l și pune-l (nederulat) pe vârful limbii, cu deschiderea în sus. Prima dată poți trișa, așezându-l cu degetele pe vârful penisului, dar apoi recurge la gură și limbă pentru a-l derula.

Diafragma

Cum funcționează. Diafragma este o «cupolă» subțire din cauciuc cu o margine flexibilă, dar tare. Pare un fel de minusculă navă spațială a extratereștrilor. Se fixează în interiorul vaginului astfel încât să acopere cervixul (colul uterin) și să intre în spatele osului pelvian, fiind menținută de mușchii pelvieni. Nu e o metodă populară de contracepție în epoca noastră, în care nimeni nu vrea să facă sex cu pregătiri. E necesar să mergi la un cabinet de planificare familială sau de ginecologie pentru a ți se lua măsura (măsură aptă să se schimbe după naștere, intervenții chirurgicale pelviene sau o pierdere semnificativă de greutate – 5 kg sau mai mult). Ți se va arăta cum s-o pui și trebuie să exersezi un pic, deși este o chestiune de secunde. E bine să ai două diafragme, una să stea tot timpul «montată». (Cel mai bun loc să porți o diafragmă este în vagin, nu în poșetă!) Schimb-o în fiecare zi sau, dacă n-ai decât una, scoate-o – dar nu mai devreme de șase ore după contactul sexual – și spal-o înainte de a o reintroduce. Dacă nu-ți place cum miroase, spal-o cu o parte oțet și patru părți apă.

Primul prezervativ era atât de gros, încât se putea spăla! În anii '30, a existat un prezervativ unisex care, rulat, putea fi folosit ca diafragmă.

Cum se folosește. Diafragma trebuie lăsată pe loc șase ore după actul sexual, ca să moară toți spermatozoizii. Până acum câțiva ani, femeilor li se cerea să aplice spermicid pe conturul diafragmei pentru a distruge orice urmă de spermatozoizi. Dacă te simți mai sigură, procedează așa, dar evită marginea ca să nu deplasezi diafragma. Nu trebuie să aplici și a doua oară, numai când o introduci în vagin.

Avantaje. Nu are aproape deloc efecte secundare, este ieftină și destul de sigură dacă e folosită bine. Când măsura e bună și inserția corectă, nu poate fi simțită de partener, iar dacă o lași mereu pe loc nu mai apar probleme legate de «planificare».

Dezavantaje. Multe femei găsesc că diafragma e dificil de introdus. Altora procedeul li se pare dezagreabil. Unele femei cu infecții rebele ale tractului urinar pretind că le agravează boala. Altele consideră diafragma inconfortabilă, deși asta înseamnă că nu folosesc măsura potrivită sau o fixează incorect. Un număr relativ mic de femei sunt alergice la cauciuc sau la spermicid.

Metodă potrivită pentru: femeile cu planșeu muscular pelvian puternic, pentru a menține diafragma la locul ei în mod confortabil.

Protecție împotriva HIV și BTS: nu protejează contra HIV, dar e eficientă împotriva clamidiei și a gonoreei.

Rata de eșec. Teoretic, e de 4%, dar în practică se dovedește mult mai mare deoarece, ca și prezervativul, nu este folosită corect la fiecare contact sexual.

CUM SE INTRODUCE DIAFRAGMA

1. Întâi ia-o din mâinile partenerului, care va fi nespus de amuzat și va încerca s-o utilizeze pe post de *frisbee*. Vei fi mai puțin

entuziastă când o să zboare din mâinile *tale*. Dar trebuie să perseverezi până când stăpânești inserția. Restul e simplu.
2. Stai cu un picior pe un scaun sau pe closet, ori stai pe vine, ori întinde-te cu genunchii îndoiți. Experimentează fiecare poziție până o găsești pe cea care-ți convine cel mai mult.
3. Pipăie cu degetele locul pe care trebuie să se așeze diafragma – cervixul și osul pubian – așa cum ți-a arătat doctorul.
4. Strânge marginile diafragmei – până când aceasta capătă o formă lunguiață – între degetul mare și arătător.
5. Ține labiile desfăcute cu o mână, iar cu cealaltă introdu diafragma. Apasă de-a lungul peretelui vaginal din spate (spre fund) până când marginea superioară trece de cervix. Potrivește apoi marginea din față înapoia osului pubian.
6. Asigură-te că stă bine pipăind cervixul prin cauciuc. Trebuie să fie total acoperit.

Trebuie să merg la doctor? Da. Trebuie să ți «se ia măsura» la început, în mod profesionist.

Cât de ușor e de folosit? La început e complicat, dar când devine obișnuință schimbarea diafragmei va face parte din toaleta zilnică.

E scumpă? Nu foarte. Durează aproape doi ani dacă n-o porți pe aceeași tot timpul, ceea ce o deteriorează mai repede.

Cât de entuziasmat va fi el? Unii bărbați pretind că simt diafragma cu vârful penisului. Majoritatea n-o bagă în seamă.

Capișonul cervical

Cum funcționează. Capișonul cervical funcționează ca o diafragmă, numai că e mai mic. De forma unei cupe sau a unei cupole, se potrivește perfect pe cervix și este ținută în loc prin aspirare. Unele femei găsesc că e mai dificil de introdus decât diafragma – trebuie să ai un cervix de dimensiuni rezonabile, la care să poți ajunge destul de ușor. Aceste capișoane pot fi obținute de obicei de la Centrele de planificare familială.

Avantaje. Fiind mai mic decât o diafragmă, unele femei cred că e mai comod.

Dezavantaje. Forma nu este însă avantajoasă, deoarece poate fi deplasat în timpul actului sexual. Nu este recomandat femeilor cu infecții urinare recurente.

Metodă potrivită pentru: femeile cu mușchi pelvieni slabi, care nu pot, dar ar dori să utilizeze diafragma.

Protecție împotriva HIV și BTS. La fel ca diafragma, nu oferă nici un fel de protecție contra HIV, dar te protejează de clamidia și gonoree.

Rata de eșec. Un studiu american o situează în jurul cifrei de 18%.

Trebuie să merg la doctor? Da, pentru a ți se lua, la început, măsura.

E ușor de folosit? Anumitor femei li se pare mai greu de inserat și de scos decât diafragma.

E scump? Are cam același preț ca o diafragmă.

Cât de entuziasmat va fi el? Foarte. Puțin probabil să simtă ceva.

Steriletul (DIU – dispozitivul intrauterin)

Cum funcționează. Mult timp, DIU a avut parte de reclamă proastă, dar pe nedrept, susțin cei de la Planificarea familială. Ei zic că este o metodă anticoncepțională fantastică pentru persoana potrivită. Odată fixat înăuntru, poate rămâne acolo mai mulți ani și este foarte eficient. În Australia sunt disponibile două tipuri de sterilete de cupru, ambele cam de 2 cm lungime. Contraceptivul este cuprul, nu dispozitivul (deși un corp străin în uter împiedică și el fertilizarea). Cuprul modifică mediul uterului, împiedicând transportul spermatozoidului și al ovulului în uter și astfel blocând atât fecundația, cât și implantarea oului. Unii ginecologi implantează steriletul în cabinet, după ce iau probe de secreție pentru a vedea dacă ești sănătoasă. Odată introdus, nici tu, nici partenerul nu vă veți da seama că se află ceva acolo. Poți să te asiguri că e la locul

lui căutând pe pipăite firele de nailon lăsate anume să atârne. În funcție de model, poți să ții steriletul între cinci și opt ani. De scos îl scoate tot medicul.

Avantaje. Este ieftin, durează mult, nu necesită întreținere și odată introdus este extrem de eficient, așa că nu trebuie să-ți aduci aminte să faci ceva înainte de actul sexual.

Dezavantaje. E posibil să ai menstruații mai lungi, mai abundente și mai dureroase și să te trezești cu o infecție după introducere (tratabilă de obicei rapid cu antibiotice). DIU nu este recomandat tinerelor care își schimbă des partenerii pentru că pot căpăta mai frecvent infecții tubare dacă sunt expuse la clamidia ș.a. Uneori steriletul iese singur, mai ales odată cu primele menstruații, de aceea e imperativ să controlezi firele în fiecare lună, după menstruație.

Metodă potrivită pentru: femeile care nu au menstruații abundente și dureroase, nu au infecții pelviene sau urinare, au doar un partener și au avut deja copii.

Efecte asupra viitoarei fertilități. O complicație rară este posibilitatea sarcinii ectopice (formată în trompe, nu în uter) care poate prezenta un viitor risc pentru fertilitate. Dacă rămâi însărcinată atunci când ai sterilet, există șansa să avortezi spontan. Dacă steriletul rămâne pe loc, iar sarcina progresează, există un risc sporit de travaliu prematur sau de ruptură prematură a membranelor.

Protecție împotriva HIV și BTS: nulă.

Rată de eșec: 1%.

Trebuie să merg la doctor? Da, pentru introducerea steriletului.

E ușor de folosit? După inserare nu trebuie decât să controlezi dacă a rămas la locului lui, după fiecare menstruație.

E scump? Nu foarte, mai ales că se schimbă o dată la cinci sau opt ani.

Cât de entuziasmat va fi el? Fiind inserat adânc, în uter, el nu va simți nimic.

Pilula orală anticoncepțională combinată

Cum funcționează. Pilula anticoncepțională se găsește pe piață de peste 20 de ani și este metoda contraceptivă folosită de cele mai multe tinere. Pilula îți dă o doză zilnică de hormoni sintetici, estrogen și progesteron, care acționează în corp precum hormonii naturali. Atunci când acești hormoni, cu acțiune asupra creierului, ating un anumit nivel, ovarul nu mai e stimulat să producă un ovul, iar dacă nu există ovul nu există nici sarcină. Există numeroase tipuri de pilule pe piață, toate conținând combinații diverse de progesteron și estrogen. Se prezintă sub formă de pachete pentru 21 sau 28 de zile. Ultima categorie conține și pastile de zahăr pe care le iei în timpul menstruației ca să nu te dezobișnuiești să înghiți în fiecare zi o pilulă. De obicei, începi cu o pilulă cu doză mică sau trifazică (cu cantitate de hormon variabilă pe parcursul unei luni), dar, dacă se produc sângerări care nu trec în trei luni de tratament, se prescrie o doză mai mare. Este foarte normal să încerci mai multe tipuri de pilule până găsești tipul care ți se potrivește.

Pilula este aproape 100% sigură dacă o iei cam la aceeași oră din zi și dacă nu ai probleme de sănătate care ar putea să-i afecteze absorbția. Dacă uiți să iei o pilulă sau dacă întârzii mai mult de 12 ore, ia-o când îți aduci aminte, iar pe următoarea la ora cuvenită – și vei fi protejată în continuare. Dacă sari peste mai mult de o pilulă, folosește altă metodă anticoncepțională timp de șapte zile, continuând să iei pilula. Fiind concepută să fie înghițită și absorbită cu o anume viteză, vomismentele și diareea, o anume medicație (inclusiv unele antibiotice), precum și doze extraordinar de mari de vitamina C pot să-i diminueze eficiența.

Avantaje. Este ușor de folosit și foarte eficientă. Mai are și alt avantaj pentru femeile care nu pot suferi menstruația – nici nu e nevoie să ai așa ceva (unora le place să se asigure însă că nu sunt însărcinate), așa că s-au introdus pastilele de zahăr pentru a permite organismului o perioadă de respiro care

aduce «menstruația». Multe femei iau însă pilulele în continuare, sărind peste cele cu zahăr direct la blisterul următor. Sau întrerup o dată la trei sau șase luni. Dacă aleg să aibă totuși menstruație, aceasta va fi mai puțin abundentă și dureroasă și va veni la timp. Pilula poate să ajute și la vindecarea acneei, reducând totodată sindromul premenstrual. Există dovezi științifice că are și alte avantaje: scade riscul infecțiilor pelviene, al cancerului ovarian, al cancerului de endometru (căptușeala uterului), al anemiei, al nodulilor necancerigeni pe sâni și chisturilor ovariene.

Dezavantaje. Unele femei n-ar trebui nici măcar să se gândească să ia pilule. Dacă ai peste 35 de ani și fumezi, mai bine lipsește-te. Pilula și fumatul nu fac deloc casă bună împreună. Hormonii din pilulă cresc ușor riscul tendinței naturale de formare a unor cheaguri în sânge. Dacă la asta se adaugă un regim alimentar nesănătos, obiceiul de a bea excesiv și de a fuma, atunci chiar că o cauți cu lumânarea. Înainte de a-ți prescrie pilula, doctorul te va examina și îți va stabili riscurile pentru sănătate. Femeile care au avut suferințe hepatice sau cancer la sân, de pildă, vor fi sfătuite să folosească altă metodă. Printre efectele secundare minore se numără o ușoară pigmentare a pielii, ce o face să pară maronie și pătată, și tendința de a reține lichide. E fals că pilula îngrașă. Unele femei se plâng de schimbări de dispoziție și depresie, dar schimbând doza sau marca pilulei lucrurile se pot aranja rapid. Cu ani în urmă, li se recomanda femeilor să facă pauze deoarece pilulele conțineau doze mari de hormoni. Astăzi însă, dozajul mic face ca acestea să poată fi luate fără întrerupere.

Metodă potrivită pentru: femeile nefumătoare și fără probleme serioase de sănătate sau antecedente familiale grave.

Efectul asupra fertilității viitoare. Contrar unei idei răspândite, pilula nu «se acumulează» în organism și nu e nevoie să treacă un timp, ca s-o elimini, înainte să încerci să rămâi însărcinată. În mod obișnuit, revii la un ciclu normal într-o lună sau două, majoritatea femeilor rămânând însărcinate în decurs

de șase luni de când au încetat să ia pilule – ceea ce reprezintă aproape aceeași rată de fertilitate cu a celor care nu au luat niciodată.

Protecție împotriva HIV și BTS: nulă.

Rată de eșec. Când este folosită cum trebuie, pilula are o rată de eșec minusculă: 5 la mie pe an. Cauza eșecului este că nu e luată zilnic, nimic mai mult.

Trebuie să merg la doctor? Da, pentru rețeta de debut și pentru controalele ulterioare.

Cât de ușor este s-o folosești? Pur și simplu înghiți pastila în fiecare zi. Dacă ești uitucă de felul tău, formează-ți un tabiet. (Ține blisterul pe noptieră, de exemplu, ca să fie primul lucru pe care-l vezi când deschizi ochii dimineața.)

E scumpă? Prețul variază în funcție de marcă, dar nu e inaccesibil.

Cât de entuziasmat va fi el? În al nouălea cer. Practic nu există nici o șansă să rămâi însărcinată dacă iei pilula în fiecare zi.

Pilula conținând numai progesteron (minipilula)

Cum funcționează. Minipilula conține între o treime și o cincime din doza de progesteron a pilulei combinate, neavând nici un pic de estrogen. E ceva mai puțin sigură decât pilula obișnuită, dar utilă în cazul în care estrogenul îți dă grețuri. Pilula combinată eliberează zilnic o doză de hormoni sintetici care acționează asupra creierului, oprind ovarul să producă un ovul. Minipilula funcționează altfel. Progesteronul îngroașă dopul de mucus format la nivelul cervixului, făcându-l aproape imposibil de penetrat de către spermatozoizi. Modifică și căptușeala uterului (endometrul), făcând-o mai puțin propice fertilizării; și mai poate avea efect și asupra ovulației. Minipilula se ia în fiecare zi, fără pauză, așa că se prezintă sub formă de blistere de 28 de zile și este foarte important să fie înghițită cam la aceeași oră din zi. Are cel mai mare efect contraceptiv după 3 până la 21 de ore de la ingerare, așa că

dacă faci sex seara sau/și dimineața devreme, ia pastila cândva între prânz și începutul serii.

Avantaje. Spre deosebire de pilula combinată, minipilula poate fi luată de femei cu risc de tromboză, atac cerebral, infarct de miocard sau care fumează mult.

Dezavantaje. E imperios necesar s-o iei în același moment în fiecare zi și să nu sari peste nici una. Ca și în cazul pilulei combinate, dacă ai vomitat, ai diaree sau ți s-au prescris alte medicamente, e bine să-ți iei precauții contraceptive suplimentare. Din păcate, minipilula nu are avantajul ciclului controlabil și în consecință nu poți sări peste menstruații sau manevra ciclul pentru a avea menstruație cândva anume. E posibil să existe sângerări între menstruații sau schimbări de dispoziție – sindrom premenstrual și depresie, de pildă.

Metodă potrivită pentru: femeile care nu pot lua pilule anticoncepționale combinate, care alăptează sau nu pot lua estrogen.

Protecție împotriva HIV și BTS: nulă.

Rată de eșec: cam 2–3%.

Trebuie să merg la doctor? Da, din aceleași motive ca în cazul pilulei combinate.

E ușor de folosit? Trebuie luată pilula în fiecare zi, la aceeași oră.

E scumpă? Un pic mai ieftină ca pilula combinată.

Cât de entuziasmat va fi el? Foarte, dacă se poate conta pe tine că nu uiți să iei pilula. Nervos, în caz contrar.

Depo Provera, contraceptivul hormonal injectabil

Cum funcționează. Cel mai recent – și disponibil pe scară largă – anticoncepțional este Depo Provera, care funcționează ca pilula combinată, oprind eliberarea ovulului. Singura diferență e că se injectează o dată la 12 săptămâni și nu se ia oral în fiecare zi, ceea ce înseamnă o rată de eșec mult diminuată. Prima injecție se face intramuscular – în brat, în fesă sau în coapsă – în primele șapte zile ale ciclului. E necesară, cum spuneam, câte o nouă injecție la fiecare 12 săptămâni. În ciuda avantajelor evidente, Depo Provera nu este o metodă des utilizată, probabil din cauză că îți face ciclul harcea-parcea și poate afecta fertilitatea timp de 7 până la 18 luni.

Avantaje. Este eficientă imediat, are o rată de eșec extrem de mică și timp de trei luni nu ai probleme cu contracepția. Se folosește și pentru tratarea cancerului de endometru.

Dezavantaje. Nu se pot prevedea efectele asupra ciclului. Majoritatea femeilor, după două sau trei injecții, nu mai au deloc menstruație. Dar la fel de posibilă este sângerarea neregulată sau lipsa menstruației timp de două luni, urmată de sângerare timp de opt sau zece zile. Depo Provera a fost asociată cu creștere în greutate, cu dureri de cap și depresie.

Metodă potrivită pentru: femeile care uită mereu să ia pilula. Desigur, n-ar trebui să folosești Depo Provera în cazul în care ai antecedente de depresie și cancer de sân, de exemplu, dar doctorul va discuta cu tine toate aceste aspecte.

Efect asupra fertilității viitoare. Nu e o metodă bună dacă vrei să rămâi însărcinată în viitorul apropiat. Trebuie să treacă mult timp ca să se ducă efectul, între 7 și 18 luni de la ultima injecție, în medie 10 luni, pentru ca ciclul și ovulația să redevină normale, iar tu să-ți redobândești fertilitatea.

Protecție împotriva HIV și BTS: nulă.

Rată de eșec. Teoretic, aceeași ca în cazul pilulei contraceptive combinate. Practic, Depo Provera e mai eficientă, pentru că nu mai ai cum să uiți s-o iei.

Trebuie să merg la doctor? Da. Trebuie să mergi la ginecologul tău sau la un centru de planificare familială o dată la trei luni.

Este ușor de aplicat? Nu trebuie decât să-ți notezi în agendă când ai oră la doctor.

E scumpă? Pe lună, nu costă mai mult ca pilula combinată orală.

Cât de entuziasmat va fi el? Foarte.

Norplant

Este vorba de implantul a şase mici cilindri subţiri în antebraţ, sub anestezie locală, printr-o mică incizie în piele. Nu vezi implanturile, care au câte 3 cm, dar le poţi simţi la atingere. Ele eliberează progesteron şi funcţionează cam la fel ca Depo Provera. Setul trebuie schimbat la cinci ani. Ca şi în cazul Depo Provera, există din păcate efecte secundare, cum ar fi sângerarea, dar cercetătorii încearcă acum să descopere soluţii pentru a ţine această problemă sub control.

Pilula de a doua zi

Cum funcţionează. În ciuda numelui său, această pilulă poate fi luată într-un interval de până la 72 de ore după ce ai făcut sex neprotejat. Majoritatea persoanelor care o folosesc, conform unui studiu privind planificarea familială făcut pe 400 de femei, sunt tinere de 20 şi ceva de ani care au pătit accidente – ruperea prezervativului sau neretragerea la timp a partenerului. Această metodă de contracepţie implică ingerarea a două doze mari de estrogen şi progesteron, la 12 ore diferenţă. Sarcina e împiedicată fie prin întârzierea ovulaţiei, dacă pilulele sunt luate înainte ca ea să se producă (ceea ce înseamnă că în restul lunii trebuie să fii foarte atentă, căci e posibil să ovulezi mai târziu ca de obicei), fie nepermiţând ovulului fertilizat, dacă ovulaţia a avut loc, să se implanteze în uter.

Avantaje. Deşi nu te poţi baza pe această metodă în mod permanent, ea este ideală ca soluţie de urgenţă, când se rupe prezervativul sau dacă ai impresia că metoda pe care o foloseşti în mod normal a dat greş. Unele femei care au raporturi sexuale foarte rar folosesc pilula de a doua zi în locul unei metode de contracepţie stabile.

Dezavantaje. Neplăcerea majoră este că 50% dintre femei au greţuri puternice. De aceea, ţi se vor oferi şi pastile antiemetice. Dacă ţi se face greaţă la două ore de la ingerarea dozei, e posibil să nu fi absorbit hormonii şi să fie nevoie s-o iei de la capăt. Poţi să ai şi alte simptome minore – sensibilitate a sânilor, durere de cap sau o mică sângerare – care de obicei dispar în 48 de ore şi nu necesită nici un fel de tratament.

Metodă potrivită pentru: femeile care au nevoie de o soluţie «de urgenţă».

Efect asupra fertilităţii viitoare. Dacă eşti deja însărcinată (concepţia şi implantarea s-au produs în timpul unui ciclu anterior sau mai devreme în cursul ciclului prezent), pilula de a doua zi nu va pune capăt sarcinii, dar nici nu va dăuna fătului.

Protecţie împotriva HIV şi BTS: nulă.

Rată de eşec: circa 2-3%.

Trebuie să merg la doctor? Da, aceste pilule nu se dau fără reţetă.

Este uşor de aplicat? De obicei e nevoie de o programare rapidă la doctor şi de 24 de ore de odihnă, dacă te simţi rău.

E scumpă? E accesibilă.

Cât de entuziasmat va fi el? Se va simţi uşurat că nu mai poate fi vorba de o sarcină nedorită şi îngrijorat, să sperăm, dacă te vei simţi rău.

Contracepţia permanentă

Scuză-mă că subliniez ceea ce e evident: contracepţia permanentă e... permanentă. Există operaţii care te pot face din nou fertilă, dar nu te baza pe ele. Aşa că fii atentă; eşti absolut sigură că *asta* vrei?

Ligatura trompelor (sterilizarea). Trompele sunt tăiate sau legate pentru a împiedica sperma să pătrundă în susul lor, iar ovulele să călătorească în jos. Ovulul continuă să fie eliberat, dar este absorbit în corp fără nici o urmare. Sterilizarea se face sub anestezie generală, prin laparoscopie, necesită doar o zi de spitalizare, deşi abia peste o săptămână te vei simţi ca înainte. Cuvântul-cheie aici este *permanent.* Operaţia inversă e dificilă, cu 30 până la 60% şanse de succes, în funcţie de caz.

Vasectomia. Este o operaţie simplă care durează 20 de minute şi care împiedică spermatozoizii să iasă din testicule. Spermatozoizii sunt produşi în continuare, dar se reabsorb. Vasectomia

se face sub anestezie locală. Chirurgul taie în partea frontală a scrotului, prinde vasele deferente – canalele care transportă sperma – de pe fiecare parte, le taie și coase capetele. Deși fără riscuri, metoda nu e eficientă imediat. Sunt necesare cam 16 ejaculări pentru a elimina toți spermatozoizii rămași pe canale. Trebuie folosită o altă formă de contracepție până când rezultatul analizei spermei e negativ. Vasectomia nu este o operație care se face sub impulsul momentului. Chiar dacă procedura chirurgicală de revenire merge bine, nu există garanții că vei mai putea fi tată.

Perspective promițătoare

RU486-Mifepristone. Unii spun că este o metodă contraceptivă de urgență mai bună decât pilula de a doua zi deoarece are mai puține efecte secundare: nu produce grețuri, ceea ce este un mare avantaj.

Prezervativul feminin (Femidon). La început i s-a făcut mare publicitate, dar experții continuă să fie sceptici în privința eficienței sale. E vorba de un tub lung de latex cu un inel dur la capăt, proiectat pentru a se fixa în vagin, surplusul răsfrângându-se în exterior. Părerea femeilor care l-au folosit este categoric negativă – «ai senzația că faci sex într-o pungă de plastic». Are însă un avantaj: cum acest prezervativ acoperă și labiile, și vaginul, el contribuie la protecția împotriva herpesului.

Inelul vaginal. Numit și «contracepția viitorului», inelul este la fel de eficient ca și pastila combinată, dar fără riscuri de eșec. E vorba de un inel mai mic decât o diafragmă de dimensiune medie, care se introduce în vagin, unde eliberează aceiași hormoni ca pilula combinată. Odată fixat, inelul rămâne acolo timp de trei săptămâni. Îl scoți o săptămână numai dacă vrei să ai menstruație sau poți să-l lași în permanență și să nu ai menstruație timp de un an. Avantajul e că nu trebuie să îți minte să-ți iei pilulele. Se mai testează și un gel cu progesteron, la fel ca minipilula, care se aplică pe pielea abdomenului în fiecare zi, de unde e absorbit.

Contracepția masculină

În ciuda anunțului entuziasmat cum că se pregătește o pilulă anticoncepțională pentru bărbați, contracepția masculină, exceptând prezervativul, este la ani-lumină distanță. Nu e pur și simplu o conspirație împotriva femeilor, este doar mai ușor să controlezi fertilitatea noastră decât a bărbaților: un ovul pe lună, în comparație cu 50 000 de spermatozoizi pe minut, care s-au maturizat în trei luni... O metodă presupunând câte o injecție săptămânală cu testosteron este în stadii incipiente de testare. Dacă se va dovedi reușită, s-ar putea concretiza într-un implant similar cu Norplant sau în injecții o dată la trei luni. Problema e că majoritatea metodelor de contracepție acționează asupra glandei pituitare și, dacă oprești funcționarea ei în cazul bărbaților, rezultatul e adesea impotența. O metodă nemaipomenită de contracepție, e adevărat, dar altminteri nu chiar ceea ce își dorește un cuplu!

Sexul în vacanță

Vacanțele sunt periculoase pentru multă lume și trebuie să te asiguri că nu te întorci acasă cu mai multe suveniruri decât te așteptai. Relaxarea totală – inclusiv a rațiunii – nu face să dispară, din păcate, sarcinile nedorite, SIDA și alte BTS.

• Ia cu tine prezervative, lubrifiant și provizii suficiente din contraceptivul preferat, ca să-ți ajungă toată vacanța – plus o rezervă!

• Nu te baza pe metoda calendarului, a mucusului sau a retragerii. Metodele simptotermice sunt nesigure în general, dar mai ales în vacanță. Diferențele de fus orar și zborurile lungi cu avionul dau peste cap ciclul menstrual și e greu de socotit care sunt zilele fertile. Căldura, statul la soare, un puseu de candida indus de agitația dinaintea plecării, toate acestea pot afecta secrețiile vaginale. Folosește în schimb, prezervativ și lubrifiant: te protejează împotriva sarcinii, HIV și BTS. Nu

folosi în nici un caz metoda retragerii cu partenerii de vacanță. Abia dacă poți avea încredere într-un partener stabil că se retrage la timp, darmite într-unul ocazional!

• Dacă mergi într-un loc aflat în alt fus orar, când iei pilula? Ține ceasul pe ora de acasă în timpul zborului cu avionul și înghite pilula ca de obicei. Când ajungi la destinație, ia una dimineața sau seara, cum îți convine, chiar dacă e mai devreme. Apoi continuă cu una pe zi până te sui în avionul spre casă. Aici menține ceasul pe ora de vacanță și continuă să iei pilula. Când ajungi acasă, repetă procedeul: ia o pilulă dimineața sau seara, apoi revino la vechile obiceiuri. Ține minte că eficiența pilulei este diminuată dacă vomiți (în cel mult o oră de la ingerare) sau ai diaree. Așa că, pentru siguranță, folosește diafragma sau prezervativul.

• Dacă folosești diafragma, ia două cu tine și ține-le în bagaje separate (în caz că se rătăcește o valiză). Zborul cu avionul, înotul în apă sărată, chiar și scufundările nu afectează diafragma. Numai că trebuie să stea acolo timp de șase ore după contactul sexual, așa că vezi ce faci cu diferențele de fus orar. Dacă ai probleme serioase cu stomacul (sau ți se întâmplă orice altceva care te face să slăbești 5 kg), diafragma nu va mai avea măsura potrivită. Iar noul tău abdomen plat nu va mai fi așa dacă rămâi însărcinată!

• Practică sexul sigur în toate înțelesurile. Ceea ce în țara ta e un simplu flirt poate fi interpretat în altă parte ca o invitație deschisă la sex. Întreabă discret ghidul despre obiceiurile și morala locului. Și nu-ți închipui că orice tip pe care-l inviți la tine să bea o cafea se va purta ca un domn, indiferent de țara în care te afli.

Mult temutele BTS

Nu-i de mirare că în scenariile serialelor TV nu există expresia «boli transmisibile sexual» (BTS). Să ne gândim cum s-au culcat cei din Melrose Place unii cu alții fără să se audă măcar fâșâitul unui pachet de prezervative desfăcându-se, sau să ne amintim cum nu se temea Kim Basinger de injecțiile de penicilină pe care ar fi trebuit să le facă după «nouă săptămâni și jumătate» de la partidele ei de sex neprotejat de prin bucătării... Ceea ce-i face pe unii să creadă că intri în așternut arătând fabulos și ieși la fel, cu machiajul intact, fără să fi luat nici un fel de boală și gata pentru scena următoare de amor. În viața adevărată, actul sexual nu îți aduce doar orgasme. Prin urmare, înarmează-te nu numai cu prezervative, ci și cu anumite cunoștințe de bază. Mai bine să citești *acum* despre asta decât să răsfoiești disperat(ă) cartea mai târziu, ca să afli despre simptomul pe care tocmai l-ai descoperit.

O BTS este orice infecție ce poate trece de la o persoană la alta în cursul actului sexual. Unele sunt minore și se pot vindeca după un tratament cu antibiotice, dar altele pot să te ucidă. De obicei, ele se transmit la începutul unei noi relații, așa că ori de câte ori faci sex neprotejat (fără prezervativ) cu un partener nou ar trebui să te controlezi medical în privința BTS.

Prezervativele te vor apăra de acele BTS care se contractează prin schimb de fluide corporale (spermă, sânge, secreții), dar tot poți să iei herpes și negi, care se transmit prin simpla atingere a pielii contaminate. Nici păduchii sau râia nu se împiedică de prezervativ, sărind cu avânt pe primul fir de păr întâlnit. De fapt, singura garanție că nu vei «prinde» nici o BTS este să nu faci sex deloc.

Bun, după ce ai contemplat perspectiva asta o milionime de secundă, îți pui întrebarea: și eu ce fac? Următoarea posibilitate este o relație monogamă cu o persoană neinfectată (o relație în care nici unul dintre voi nu se mai culcă cu altcineva); cea de-a treia este să faci sex considerat «sigur» (numai săruturi, atingeri și masturbare reciprocă), iar a patra este să te culci cu cine vrei, dar să folosești prezervativul (și bunul-simț) de fiecare dată.

Ca multe alte boli, BTS nu aleg – și nu poți spune exact cine le are. Foarte bine, ferește-te de băieții «murdari», care

trăiesc în promiscuitate, dar dacă îți imaginezi că cei «drăguți», «curați», «de treabă» și «inocenți» nu prezintă nici un pericol din acest punct de vedere, ești incredibil de naivă. La fel de creduli sunt și cei care își întreabă partenerii dacă au vreun simptom suspect. Să fim serioși! Nici un tip n-o să zică: «Acuși, că tot a venit vorba, să știi că ieri penisul îmi era plin de niște bășici urâte care azi s-au umplut de puroi.» În plus, e foarte posibil să nu fi observat nimic, întrucât unele BTS sunt alarmant de lipsite de simptome.

Dacă remarci vreo modificare în secreția penisului/vaginului *tău*, vreo durere ori iritație în timpul actului sexual sau când urinezi, vreo bășică, ulcerație, neg, umflătură sau roșeață pe organele genitale, pe fund sau în jurul lor, trebuie să mergi la doctor ACUM. Dacă se descoperă că ai vreo infecție nu este numai politicos, ci și extrem de important să pui mâna pe telefon și să-i spui treaba asta oricui a făcut amor cu tine. N-o să fie în al nouălea cer, dar ar trebui să-ți fie recunoscători că îi anunți. Netratate, multe BTS pot afecta capacitatea de a avea copii. Altele, ca SIDA, sunt fatale.

Ai mai jos o trecere în revistă a celor mai răspândite astfel de maladii, într-o ordine oarecare. Sper din toată inima să nu intri niciodată în contact cu vreuna dintre ele.

SIDA

Ce este? E cea mai dură pentru că este mortală. SIDA este acronimul denumirii [în franceză] *sindromul imuno-deficienței dobândite*, iar HIV (de la *human immunodeficiency virus*, virusul uman al imunodeficienței) este cel ce cauzează această boală. Ea a fost observată prima oară la începutul anilor 1980, afectând inițial mai ales homosexualii, persoanele bisexuale, precum și pe consumatorii de droguri injectabile. Aceste categorii continuă și azi să fie cele mai afectate de SIDA. HIV se răspândește prin sex oral, anal, vaginal – prin spermă și secreții vaginale – sau prin ace de seringă infectate și se poate transmite fătului în timpul sarcinii sau la naștere. Nu

se răspândește prin salivă (cu excepția întrunirii unor condiții foarte puțin probabile), atingere, sărut, băut din același pahar cu un purtător de HIV, scaune de toaletă, strângeri de mână, strănut, tânțari sau bazine de înot. HIV atacă sistemul imunitar al corpului – modalitatea noastră naturală de a ne apăra de boli. Corpul devine încet-încet atât de slăbit, încât nu mai poate lupta împotriva nici unei maladii, oricât de ușoare, și survine moartea.

Cum știu că m-am molipsit? Nu există nici un semn imediat. La câteva săptămâni după expunere, cam jumătate dintre victime sunt afectate de un gen de febră ganglionară (temperatură mare, oboseală, ganglioni umflați), care trece. În această fază ești «sănătos», dar ai devenit purtător de virus, ești HIV-pozitiv. Luni sau ani mai târziu, te îmbolnăvești cu adevărat și «ai SIDA» sau «ai afecțiuni corelate cu SIDA». Ganglionii limfatici inflamați în permanență – iată un simptom tipic pentru faza avansată a maladiei. Poți avea febră, transpirații nocturne, tuse; slăbești, ai diaree cronică, leziuni ale pielii (plăgi sau umflături roșii), ești mereu obosit și slăbit.

Ce-i de făcut? La trei luni după infectarea inițială, o analiză de sânge te poate indentifica drept purtător de HIV. Dacă analiza e negativă, este înțelept s-o repeți peste trei–șase luni. Socotește, bineînțeles, cele trei luni din momentul în care ai făcut ultima oară sex fără prezervativ sau ai folosit un ac de seringă în comun cu altcineva.

Se poate vindeca? Revine? În momentul de față, SIDA este incurabilă. Cu toate eforturile cercetătorilor, până la publicarea acestei cărți nu s-a găsit o cură eficientă, deși unele soluții par promițătoare. De obicei, infecțiile secundare se tratează pe măsură ce apar, până când trupul ajunge să aibă un nivel de apărare atât de scăzut, încât nu mai răspunde la antibiotice.

Mi-am infectat partenerul? Foarte posibil. Dacă rezultatul analizei e pozitiv, vestea ți-o va da de obicei un consilier specializat în situații de criză, care te va sfătui și cum să-ți anunți

partenerul actual (și pe cei din trecut) eventual infectați. Desigur că a nu-i anunța înseamnă să-ți sponsorizezi propria campanie criminală, mai ales dacă persoana care te-a infectat nu știe că este purtătoare HIV.

Care e cea mai bună protecție împotriva SIDA? Să folosești prezervativ și lubrifiant (exceptând cazul în care ați făcut analiza amândoi, rezultatele au ieșit negative și ești absolut sigur(ă) că nu există infidelitate neprotejată), să nu folosești în comun cu cineva un ac de seringă. Sexul oral prezintă un risc mai mic.

Poate să-mi afecteze șansele de a avea copii? SIDA se poate transmite de la mamă la făt, așa că trebuie luat în calcul acest lucru dacă planifici o sarcină.

Gonoreea

Ce este? Sună rău și chiar poate fi. Cauzată de bacterii transmise de un partener infectat, se transformă într-o infecție care se răspândește uneori în fluxul sangvin.

Cum știu că m-am molipsit? Perioada de incubație (timpul scurs până la apariția simptomelor sau a altor semne de expunere) este de 2–10 săptămâni, iar primele simptome sunt adesea minore, așa că scapă neobservate. Bărbații au dureri la urinare sau remarcă o scurgere albă ori gălbuie din penis. Femeile pot constata și ele că urinarea a devenit foarte neplăcută și/sau că secreția vaginală este mai abundentă ca de obicei. Poți face gonoree și la anus sau în gât.

Ce-i de făcut? Doctorul va lua o mostră de secreție purulentă și o va analiza. De obicei, gonoreea reacționează la penicilină și e posibil să ți se administreze o singură doză mare – comprimat sau injecție. Uneori însă, gonoreea e rezistentă la penicilină și vei avea nevoie de alt antibiotic. Se face simultan și tratament contra clamidiei, deoarece cele două au obiceiul nefericit de a merge mână-n mână.

Se poate vindeca? Revine? În mod normal se vindecă total cu antibiotice, dar trebuie să repeți analizele pentru a fi sigur(ă).

Mi-am infectat partenerul? Gonoreea se răspândește prin sex vaginal, anal sau oral. Dacă ai făcut oricare dintre ele fără prezervativ, este posibil să fi luat și partenerul (sau poate că el ți-a dat-o de la început).

Poate să-mi afecteze șansele de a avea copii? Nu dacă faci imediat tratament.

Herpesul genital

Ce este? Înainte de SIDA, era cea mai temută dintre bolile transmisibile sexual. După SIDA, să faci față unor bubițe pare ceva foarte suportabil. Sună urât, dar nu e grav. Înseamnă doar că ai herpes pe organul genital, nu la gură. Infecția este cauzată de virusul *herpes simplex*, care este de două tipuri, 1 și 2. Este același virus care produce herpesul de pe buze, așa că, dacă partenerul tău are așa ceva și îți oferă sex oral, poate să-ți lase mai mult decât o amintire plăcută.

Cum știu că m-am molipsit? Primul semn este o senzație ciudată, de «tensiune» în zona genitală. Apoi, surpriză, se formează una sau mai multe băsici în locul cu pricina, la interval de două până la 20 de zile de la expunere, care plesnesc, transformându-se în ulcerații. Nu prea poți să nu le bagi în seamă. La femei, bubele sau leziunile apar de obicei pe vulvă sau la intrarea în vagin, dar se pot forma și pe cervix. La bărbați apar pe penis, uneori pe testicule. Infecția inițială e de obicei cea mai rea și poate dura până la 20 de zile oribile. Poți să ai febră, dureri, iar ganglionii limfatici se pot umfla, devenind dureroși la pipăit. Leziunile se vindecă în 12 zile, dar, îmi pare rău s-o spun, nu dispar pentru totdeauna. Atacurile următoare survin în același loc, dar sunt mai puțin severe și se vindecă mai iute (în patru, cinci zile). Ești mai expus(ă) atacurilor când ești obosit(ă), stresat(ă) sau ai băut mai mult. Studiile din ultima vreme au arătat că poți să contractezi herpes, dar să nu faci nici o leziune vreme de ani. Ține minte asta în situația în care partenerul jură că a fost fidel, dar are simptome. E foarte posibil să fi luat boala înainte de a te cunoaște.

Ce-i de făcut? Doctorul va preleva o mostră din leziune și o va analiza. Ți se poate da un gel cu efect anestezic și pastile obișnuite împotriva durerilor de cap sau codeină – ca analgezice. Pentru că herpesul este asociat cu cancerul cervical, e important să faci anual frotiul Pap.

Se poate vindeca? Revine? Herpesul poate fi ținut sub control, dar nu poate fi vindecat. Virusul rămâne în organism pitit într-o fibră nervoasă, gata să revină în forță dacă îți duci viața prea în forță. Unii pacienți găsesc că medicamentele antivirale – ceva relativ nou –, care micșorează durata și agresivitatea atacurilor, sunt folositoare (poți lua o rețetă de la doctor). Alții pur și simplu tratează zona cu băi cu apă sărată sau antiseptice și iau medicamente contra durerilor. Cu cât ești mai sănătos în general și mai puțin stresat, cu atât ești mai puțin expus unui atac de herpes.

Mi-am infectat partenerul? Herpesul se ia prin sex vaginal, anal, oral sau prin contact direct, piele pe piele, cu zonele infectate. Dacă din momentul când ai aflat că vei avea un atac – simți senzația de «tensiune» – până în faza finală, când pielea a revenit la normal, stai cuminte și nu faci sex, e puțin probabil să infectezi pe cineva. Totuși, există cazuri «asimptomatice» (virusul e prezent, însă nu ai simptome) sau leziuni ascunse vederii, neobservabile. Poți infecta pe cineva în acest caz, foarte rar întâlnit. Prezervativul poate împiedica transmiterea infecției dacă acoperă partea cu herpes. În ciuda acestui fapt, nu se recomandă să faci sex în timpul unui atac pur și simplu pentru că doare.

Poate să-mi afecteze șansele de a avea copii? Dacă ai un atac în momentul nașterii, ți se va face cezariană ca să nu infectezi copilul.

Păduchii de corp și râia

Ce sunt? Păduchii de corp sunt insecte minuscule, asemănătoare cu crabii, care se răspândesc prin contact intim (via

așternuturi, prosoape etc.), nu numai prin acte sexuale. Râia e o larvă care se răspândește la fel.

Cum știu că m-am molipsit? Dacă ai păduchi, te vei scărpina ca naiba pe părțile păroase ale corpului (pubis și subsuoară). Dacă te uiți bine, poți să vezi că nu visezi: o sumedenie de insecte mici umblă nestânjenite pe tine. Râia cauzează umflături roșii, care te mănâncă, în aceleași locuri.

Ce-i de făcut? Mergi la cea mai apropiată farmacie, lasă la o parte mândria și cere o loțiune contra păduchilor sau/și râiei. Se vinde fără rețetă și are instrucțiuni de folosire.

Se poate vindeca? Revine? Aplică loțiunea pe partea afectată (nu, nu trebuie să te razi) și cu asta basta.

I-am dat partenerului? Dacă ați fost în contact foarte apropiat, da. Trebuie să urmeze tratamentul și el.

Poate să-mi afecteze șansele de a avea copii? Numai dacă experiența e atât de neplăcută încât nu mai vrei să ai relații intime niciodată.

Sifilisul

Ce este? Odinioară, dacă era ceva de capul tău (erai artist, rege, regină sau așa ceva) nu se putea să nu ai sifilis. Azi e destul de rar în rândul populației heterosexuale, în afara cazului în care ai călătorit de curând în Asia de sud-est (și n-ai folosit prezervativ) sau dacă partenerul tău a făcut-o (alertă maximă dacă sexul neprotejat s-a petrecut cu o prostituată!). Sifilisul se transmite prin act sexual genital și are trei faze.

Cum știu că m-am molipsit? Primul semn poate fi o leziune nedureroasă pe penis, vagin, în rect sau în gât, care apare uneori în faza *primară*, adică oricând în intervalul de trei săptămâni–trei luni de la infectare. Infecția ajunge în sânge și se răspândește în cursul fazei *secundare*, producând febră, ulcerații dureroase în gură, gât, iritație și uneori negi pe organele genitale. Dacă ignori prostește simptomele, poți crede că a fost un vis urât, pentru că în acest moment întreg sistemul de apărare al corpului intră în acțiune, iar simptomele dispar vreme

de doi până la 50 de ani. Din păcate, sifilisul s-a ascuns, nu a pierit. Aproape o treime dintre victime intră în faza *terțiară*, când apar ulcerații extinse, ce pot atinge inima, principalele vase de sânge, șira spinării și/sau creierul și se pot dovedi fatale.

Ce-i de făcut? Întâi o analiză de sânge pentru a diagnostica precis boala. Dacă testul iese pozitiv, ți se va da o doză mare de penicilină injectabilă și vei fi urmărit(ă) cu grijă mai mulți ani pentru a se vedea dacă nu cumva boala progresează.

Se poate vindeca? Revine? Dacă se tratează înainte de ajunge în faza terțiară, e complet vindecabil.

Mi-am infectat partenerul? Sifilisul se răspândește prin sex oral, vaginal și anal. Dacă analiza iese pozitivă, atunci trebuie să informezi toți partenerii cu care ai/ai avut relații sexuale.

Poate să-mi afecteze șansele de a avea copii? Nu, dacă se tratează la timp.

Tricomoniaza

Ce este? O infecție cauzată de un organism unicelular numit *Trichomonas*, având simptome teribile. Incubația durează între o săptămână și patru, deși unii cercetători susțin că femeile pot fi purtătoare ale germenului ani de zile înainte de a avea vreun simptom. De obicei se transmite prin act sexual genital.

Cum știu că m-am molipsit? Dacă ești femeie cu siguranță îți vei da seama! Apare o scurgere vaginală galben-verzuie, uneori spumoasă, cu un miros revoltător. Majoritatea bărbaților nu au simptome, deși unii observă o ușoară scurgere și urinează mai des.

Ce-i de făcut? Se face un frotiu (o mostră de secreție vaginală întinsă în strat subțire pe o lamă de microscop) și se analizează. Dacă rezultatul e pozitiv, se administrează antibiotice, fie o singură doză puternică, fie mai multe, timp de o săptămână.

Se poate vindeca? Revine? Da, se vindecă și, dacă nu te reinfectezi, nu va recidiva. Un bun remediu făcut în casă, înainte de a merge la doctor, este să înmoi un tampon intravaginal în următorul amestec: 2 linguri oțet alb, o picătură de șampon pentru copii și o jumătate de litru de apă caldă. Introdu tamponul (ceea ce nu-i prea ușor, căci se mărește odată udat) și lasă-l până la patru ore. Nu face asta imediat înainte să mergi la doctor, pentru că poate modifica rezultatele analizei.

Mi-am infectat partenerul? Se transmite prin sex genital, deci este posibil. Trebuie să vă tratați amândoi.

Poate să-mi afecteze șansele de a avea copii? Nu.

Papiloma virusul uman (HPV) sau negii genitali

Ce este? În basme, prințesa sărută broscoiul cel bubos și-l transformă în prinț. În viața de toate zilele, dacă ai relații sexuale cu o persoană cu negi, pur și simplu iei și tu. HPV (*Human Papilloma Virus)* este un virus care produce negi în zona genitală.

Cum știu că m-am molipsit? Aproape 60% dintre oameni poartă acest virus, dar numai un mic procentaj face negi genitali. Sunt umflături mici, nedureroase, care arată că niște conopide minuscule și apar pe vulvă, vagin, penis și anus. Până să se dezvolte pot trece săptămâni ori ani, și poți să nici nu observi leziunile foarte mici, care găzduiesc virusul și te fac apt(ă) să răspândești infecția.

Ce-i de făcut? Există 52 de tulpini diferite de HPV, numerotate. Numerele 6 și 11 produc negi genitali, numerele 16 și 18 sunt asociate cu cancerul cervical, dar nu produc negi. Te plictisesc cu aceste cifre pentru că foarte multă lume crede că negii genitali și cancerul cervical sunt corelate. De obicei nu sunt, dar e o idee bună să faci periodic frotiul Pap. Dacă negii sunt vizibili, doctorul poate să-i trateze cu o soluție acidă, care îi va usca și îi va face să cadă după mai multe ședințe. Sau poate fi nevoie să-i înlături prin diatermie (ardere), crioterapie (înghețare) sau terapie laser.

Se pot vindeca? Revin? Revin destul de des, mai ales dacă ești o persoană supusă unui stres intens, fumezi sau utilizezi steroizi. Ca și în cazul herpesului, cu cât te îngrijești mai bine, cu atât vei avea, probabil, mai puține atacuri.

Mi-am infectat partenerul? La adulți, HPV se răspândește prin sex genital sau anal cu un partener infectat. Prezervativele ajută, dar nici măcar ele nu protejează 100%. Evită să faci sex în timp ce unul dintre voi are negi și e sub tratament.

Poate să-mi afecteze șansele de a avea copii? Nu.

Hepatitele A, B și C

Ce este? Hepatita este inflamația ficatului cauzată de un număr de factori, printre care alcoolul, substanțele chimice, drogurile și infecțiile virale. Hepatita A este în general transmisă prin mâncare și băutură contaminată, precum și prin sex anal dacă ești homosexual. Nu se transmite prin sex genital, dar prin sex oral da. Hepatita B se transmite prin spermă, mucus ori sânge în timpul actului sexual (vaginal sau anal) sau prin folosirea în comun a acelor de seringă. (De fapt, e mai probabil să iei virusul hepatitei B decât HIV, dacă ești heterosexual, dată fiind natura primului virus, care trăiește mai mult în condiții chiar puțin favorabile.) Hepatitele C și B sunt similare, dar prima e în principal transmisă prin sânge și prin ace de seringă contaminate. Se pare că se transmite totuși și sexual. Atât hepatita B, cât și hepatita C sunt asociate cu cancerul de ficat.

Cum știu că m-am molipsit? Hepatita A durează de obicei câteva săptămâni (producând vomă și diaree), apoi dispare în mod spontan, fără efecte pe termen lung. Perioada de incubație pentru hepatitele B și C se întinde de la șase săptămâni la șase luni și poți să nu ai simptome ori să ai unele foarte serioase. Îngălbenirea pielii și a ochilor (icter sau gălbinare), o oboseală neobișnuită, urină mai închisă (roșiatică) și scaune mai deschise la culoare sunt unele dintre simptome.

Ce-i de făcut? Dacă bănuiești că ai fost expus(ă) la o formă de hepatită, fă o analiză de sânge pentru depistarea prezenței virusului, chiar dacă nu ai simptome. Ca și în cazul SIDA, există o «fereastră» – adică trebuie să-ți faci iar analiza mai târziu. Din păcate, nu există nici un tratament eficient. Deoarece e un virus, nu răspunde la antibiotice, deși unele medicamente s-au dovedit de folos.

Se poate vindeca? Revine? Persoanele cu hepatită B sau C sunt uneori norocoase: organismul luptă cu virusul, care dispare, și persoana nu mai este nici infectată, nici molipsitoare. În alte cazuri, din motive necunoscute, virusul rămâne în sânge și continui să fii purtător. Chiar dacă ție nu-ți cauzează probleme (deși mai târziu apar de obicei afecțiuni de ficat), tot o poți transmite altora. Hepatita B poate fi prevenită printr-un vaccin care presupune trei injecții. Dacă îți injectezi droguri sau faci sex neprotejat, e bine să te vaccinezi (și concomitent să faci terapie, ca să renunți la ambele!).

Mi-am infectat partenerul? Probabil că da. Cel mai bine e ca toți partenerii sexuali să-și facă analize.

Poate să-mi afecteze șansele de a avea copii? Nu.

Clamidia

Ce este? În Australia e relativ răspândită – în orașe o persoană din 50 are așa ceva, iar în mediul rural una din zece – dar, fiind o «bestie» timidă, puțini își dau seama că o posedă. Denumită «boala tăcută», pentru că are simptome ușoare sau n-are deloc, clamidia poate duce foarte rapid, în cazul femeilor, la infertilitate. Se ia prin act sexual genital cu o persoană deja infectată, iar consecințele sunt serioase.

Poate afecta permanent trompele, care sunt vitale pentru reproducere, făcându-te deci infertilă. Este una din cauzele principale ale bolii inflamatorii pelviene la femei și sporește riscul de sarcină ectopică (extrauterină).

Cum știu că m-am molipsit? Fiind o boală «tăcută», adesea nu ai simptome. Femeile pot avea totuși o scurgere vaginală densă, uneori cu urme de sânge, durere la urinare (sau

necesitatea de a urina mai des) ori durere în timpul actului sexual. Și bărbații pot avea o scurgere, dureri la urinare, umflare a testiculelor sau diaree.

Ce-i de făcut? Se testează luând o probă de secreție de pe cervix, respectiv de pe gland (din partea interioară); de curând se folosește o analiză de urină. Din fericire, clamidia se poate trata ușor cu antibiotice: se ia fie o singură doză mare, fie doze mai mici, timp de zece zile. După aceea trebuie să faci din nou analize pentru a te asigura că infecția a trecut.

Se poate vindeca? Revine? Dacă după tratament analiza iese negativă, te-ai vindecat.

Mi-am infectat partenerul? Se transmite prin act sexual genital. Prezervativul împiedică transferul germenului, dar ar trebui să faceți amândoi tratamentul dacă nu ați folosit *tot timpul* prezervativ, pentru a evita să vă pasați boala unul altuia. Nu faceți sex în timpul tratamentului cu antibiotice și până nu vi s-a confirmat vindecarea.

Poate să-mi afecteze șansele de a avea copii? Dacă duce la boala inflamatorie pelviană (BIP), da.

Boala inflamatorie pelviană (BIP)

Ce este? Ceva de care femeile ar trebui să se ferească din răsputeri dacă vor să aibă copii. BIP este o infecție a uterului și trompelor, adesea cauzată de bacterii transmise în timpul actului sexual genital. După cum sugerează și numele, o parte sau toate organele și țesuturile din pelvis (micul bazin) se inflamează și devin dureroase. Dacă bănuiești că ai așa ceva, du-te la doctor ACUM. Netratată, BIP poate afecta permanent țesuturile și fertilitatea și/sau spori riscul de sarcină ectopică (extrauterină). Clamidia și gonoreea sunt cauze destul de frecvente. Un avort, o naștere sau diverse operații ginecologice pot, de asemenea, declanșa BIP.

Cum știu că m-am molipsit? E posibil să nu existe simptome sau, dimpotrivă, acestea să fie foarte severe: dureri abdominale, scurgere vaginală, durere la contactul sexual, durere

la defecație sau urinare, sângerare între menstruații sau menstruații abundente, dureroase, vomismente și febră.

Ce-i de făcut? Doctorul îți va face un control pelvian și va lua probe de secreție vaginală. BIP poate fi acută (ai remarcat simptomele de curând) sau cronică (o ai de mai multă vreme, dar a trecut neobservată).

BIP cronică poate cauza simptome când și când, de-a lungul unor luni și chiar ani. Odată descoperită, ți se vor da, probabil, antibiotice. Dacă e un caz serios, poți fi internată în spital și tratată cu antibiotice intravenos. E important să te odihnești și să bei multe lichide în timpul tratamentului; nu poți să ai raporturi sexuale decât după două săptămâni de la încheierea tratamentului. Controalele și analizele trebuie să continue până când vei fi declarată complet sănătoasă.

Se poate vindeca? Revine? Nu se va repeta dacă ai fost tratată bine, dar dacă infecția e serioasă s-ar putea să suferi mai multe atacuri de dureri cronice și stare generală proastă înainte de a te face bine.

Mi-am infectat partenerul? Prezervativele ajută la prevenirea infecțiilor, dar în mod normal și partenerul este tratat, pentru orice eventualitate, astfel încât infecția să nu treacă de la unul la celălalt.

Poate să-mi afecteze șansele de a avea copii? Din păcate, da. Multe femei cu BIP au probleme când vor să rămână însărcinate. După un episod de BIP, 10% dintre femei au trompele afectate. Dacă nu se tratează sau dacă se reinfectează, 25% dintre femei rămân infertile, iar după trei episoade cifra crește la 50%.

Mărturisirea: cum să-i spui iubitului/iubitei că ai o BTS

Mulți oameni nu le spun partenerilor că au o BTS deoarece le e teamă să nu fie catalogați drept «indivizi de doi bani», «ordinari» sau «murdari». Și uneori au dreptate, pentru că există

și persoane naive sexual, lipsite de educație și înguste la minte, care o să-i judece dur. Cred însă că dacă explici lucrurile și partenerul tot te consideră «un gunoi» și «un om de nimic», este mai bine că știi de la început cu ce bigot(ă) ai de-a face. *Orice* persoană activă sexual riscă să se contamineze cu BTS. Dacă ai folosit prezervativ cu persoana căreia îi mărturisești, aceasta nu poate să te acuze decât că n-ai făcut-o și în trecut, chiar dacă nici măcar *asta* nu e valabil în unele cazuri.

Iată câteva sugestii pentru a naviga cu bine într-o discuție spinoasă (dacă ai HIV, treci la secțiunea următoare):

• (Pornesc de la ipoteza evidentă că nici un om sănătos nu ar face sex fără prezervativ dacă ar ști că are o infecție.) Mărturisește-i că ai aflat recent, până acum neavând habar, și ți-e frică să nu-i fi transmis boala. Dacă se înfurie și te acuză de comportament inconștient, spune-i calm că decizia de a nu folosi prezervativ ați luat-o amândoi. Amândoi ați riscat și, la urma urmei, nu se știe cine a dat boala cui, nu-i așa?

• Dacă ai herpes sau altă BTS – în afară de HIV sau SIDA – care nu se poate vindeca, nu e nevoie să spui tuturor persoanelor cu care te-ai culcat. Cum transmiterea bolii e împiedicată de prezervativ și tu îl folosești și cum nu ai în acest moment vreo criză, nu e nevoie să le spui partenerilor ocazionali. Nu prezinți nici un risc și nu e treaba lor.

• Alege-ți bine momentul în care să-i spui unui partener stabil că ai herpes sau altă BTS ce nu poate fi vindecată. Momentul de a mărturisi despre o BTS permanentă este cel în care decizi că relația a devenit serioasă sau are potențialul să fie așa. O bună relație se bazează pe încredere, iar dacă aștepți prea mult partenerul se va simți păcălit. Alege un moment și un loc în care sunteți relaxați și nu vă deranjează nimeni, dar...

• Pregătește-te mai întâi. Dacă nu ai cărți și broșuri despre boala ta, fă rost. Partenerul poate vedea cu ochii lui cum stau lucrurile. Fă repetiții, ca să nu te fâstâcești și să amesteci

lucrurile. Imaginează-ți cum ai vrea să ți se spună ție, dacă ați inversa rolurile.

• Vorbește calm. Spune-i că ai ceva de zis și că ai vrea să nu te întrerupă până nu închei. Apoi spune povestea: cum ai luat boala, cum te-a dat peste cap când ai aflat, cum faci față acum. Trebuie să subliniezi de la început că, deoarece ați folosit prezervativ, nu s-a infectat. Așa o să te asculte – în loc să se gândească: «Doamne, cu ce m-am pricopsit!» Spune-i că faci această mărturisire pentru că te aștepți să nu te judece, pentru că îți imaginezi că relația voastră are un viitor și vrei să fii cinstit(ă). Acum e momentul să produci literatura cu care îți susții prezentarea.

• Refuză să fii judecat(ă). Dacă nu cumva ai căpătat boala culcându-te pe ascuns cu cel mai bun prieten/cea mai bună prietenă a lui/a ei, atunci nu ai de ce să-ți fie rușine. E cam penibil (dacă te place, nici nu vrea să-și închipuie că ai făcut sex cu altcineva, darmite că ai mai luat și ceva!), însă oricum nu te lăsa umilit(ă). Odată ce i-ai spus și ai analizat efectele asupra vieții voastre sexuale, nu mai insista.

• Cere-i să țină secret. Ar trebui să fie de la sine înțeles, dar tu asigură-te. Chiar dacă nu te deranjează ca alții să știe că ai o BTS, e dreptul tău, nu al altuia, s-o spună celorlalți. Dacă încalcă înțelegerea și trâncănește verzi și uscate, trimite-l/o la grădiniță și dă-i un picior undeva – trebuie să dispară din viața ta.

• Dacă nu poate accepta, reconsideră relația. Dacă partenerul a citit tot ce era de citit și nu poate înfrunta situația, spune-i că are două posibilități: să discute cu un specialist în consiliere sau să plece. Doar nu vrei să stai cu cineva care să-ți aducă mereu aminte cât de ușuratic(ă) ești și să facă bancuri proaste pe seama ta?

• Dacă cineva ți-a dat o BTS, tratează acea persoană cu respectul pe care speri că ți l-ar arăta și ea ție. Nu a făcut-o în mod deliberat, așa că nu arunca piatra. Află adevărul și mergi mai departe, împreună cu sau fără ea.

Ar trebui să fac un test SIDA?

Oricine a făcut vreodată sex neprotejat (deci cam toată lumea peste 25 de ani) a trecut prin momente de groază, în care a crezut că are SIDA, chiar dacă nu aparţinea, de fapt, unei categorii de risc. Alţii, dimpotrivă, intră în categorii de risc ridicat – şi-au injectat droguri, sunt homosexuali şi n-au folosit prezervativ ori sunt heterosexuali, însă au făcut de nenumărate ori sex neprotejat. Indiferent în ce categorie intri, meritã sã-ţi faci un test SIDA. Nu e nimic înfricoşător, nimeni n-o să se uite «ciudat» la tine şi camerele de luat vederi gen Big Brother sunt interzise în sălile de aşteptare din clinici, îţi garantez.

Unde să mă duc? Aşteaptă să treacă trei luni de când ai făcut ultima oară sex fără prezervativ sau ai folosit un ac de seringă în comun şi du-te la o clinică de planificare familială sau la medicul de familie. Poţi fi testat(ă) pentru *toate* BTS, iar clinica trebuie să păstreze confidenţialitatea, aşa că nu pot spune părinţilor, partenerului sau şefului tău (deşi vor sugera să le spui tu, dacă testul iese pozitiv).

Ce se va întâmpla? Întâi vei fi consiliat(ă), punându-ţi-se întrebări despre istoria ta sexuală, utilizarea de droguri şi despre sănătate în general. Vei fi întrebat(ă) de ce vrei să faci testul, ce ştii despre boală şi cum ai reacţiona dacă ai fi infectat(ă). Apoi ţi se va face un examen clinic şi ţi se va lua sânge (şi probe de secreţie, dacă vrei să mergi până la capăt). Analiza de sânge va determina anticorpii produşi de organismul tău când s-a confruntat, eventual, cu HIV. Probabil că va trebui să vii încă o dată ca să iei rezultatul.

Dacă e negativ? Spune o rugăciune de mulţumire. Şi promite că de acum încolo vei folosi mereu prezervativul.

Dacă e pozitiv? Aminteşte-ţi: chiar dacă e de rău nu înseamnă neapărat că ai SIDA. S-ar putea să treacă şi 10 ani până

să ai simptome. Ţi se va comunica rezultatul şi vei fi ajutat(ă) de către consilier să decizi dacă spui familiei, partenerului/partenerilor, prietenilor, şefului. Câteva luni ar trebui să mergi în continuare la şedinţe de consiliere. Nu e uşor să faci faţă unui asemenea diagnostic. Reacţia ta se va tot schimba în următoarele luni şi următorii ani şi e bine să cunoşti şi pe alţii în situaţia asta. Clinica îţi va da numărul de telefon al unui grup de sprijin, precum şi instrucţiuni explicite despre felul în care poţi să nu transmiţi boala.

Alte lucruri care pot să se mai întâmple «acolo jos»

Cât de repede ne ducem la farmacie sau la doctor când vrem să scăpăm de gripă! Dar când vine vorba de probleme din «zona de jos», nu ne prea înghesuim. Mulţi, mai ales femeile, mor de ruşine, ceea ce e o prostie. Ştii doar că doctorul a mai văzut şi alte vagine, sâni sau penisuri! Desigur, nu pe ale tale, dar toate seamănă, nu crezi? Apoi trebuie să spui că ai făcut... sex!!! Să explici simptomele! Până aici nu văd nimic şocant pentru doctor. Pariez că şi el/ea practică din când în când aşa ceva.

Dacă nu-ţi place să suferi, nu încerca să te tratezi singur(ă). Am descris câteva remedii mai jos care te pot ajuta până ajungi la doctor, dar ele nu pot înlocui tratamentele medicale.

Cistita şi alte infecţii de tract urinar (ITU). Inflamaţia vezicii urinare îi poate afecta pe bărbaţi, pe femei şi pe copii. La adulţi, cistita este foarte frecventă (una din două femei va suferi la un moment dat de aşa ceva). Este cauzată de germeni care penetrează în uretră şi – culmea! – o metodă foarte «eficace» de a te pricopsi cu ea este să faci amor mult, mult. De unde şi numele de «boala lunii de miere». (Dacă ai avut o partidă absolut fantastică de sex, urinează imediat pentru a

da afară microbii. Utilizarea lubrifiantului în timpul actului sexual ajută şi ea.) Simptome clasice pentru ambele sexe: nevoia urgentă de a merge la toaletă (iar când eşti acolo nu iese nimic...), durere intensă la urinare sau sânge în urină. Simptomele sunt groaznice şi bolnavii vor cât mai repede un tratament – de obicei, o cură de antibiotice în doze mari, cu efect magnific, imediat. Problema însăşi nu dispare prea repede, dar simptomele da.

Remediu «de casă», până ajungi la doctor. Bea o soluţie de 1/4 linguriţă de bicarbonat de sodiu la o ceaşcă de apă din opt în opt ore şi un pahar de apă simplă la fiecare două ore. Remediile care se vând la farmacie fără reţetă sunt şi ele bune pentru atacuri uşoare. Pentru a preveni ITU în viitor, bea suc de afine (împiedică ataşarea bacteriilor de pereţii vezicii), fă duş în mod regulat, foloseşte un săpun delicat, usucă-te bine şi şterge-te din faţă spre spate când mergi la toaletă. Bea zilnic multă apă pentru a scoate bacteriile din vezică şi urinează imediat după contactul sexual.

Candida. Este o infecţie micotică relativ benignă. Dar dacă reapare mereu, devine o pacoste care îţi distruge viaţa sexuală, buna dispoziţie şi desuurile. Pe scurt, te poate face să te aprinzi sexual tot atât de tare ca şederea într-o cadă cu gheaţă.

Candida e o ciupercă pe care cele mai multe dintre noi o avem în vagin tot timpul. În general, e ţinută în frâu de aciditatea naturală a vaginului. Numai că pilula, antibioticele, săpunurile foarte parfumate, băile de spumă, deodorantele vaginale, sexul, sarcina, diabetul, stresul sau starea proastă de sănătate pot produce un dezechilibru. Nu este ceva modern, s-a descoperit candida şi în mormintele din Egiptul antic. Iar bărbaţii o iau şi ei, dar în mai mică măsură (chiar şi aşa, trebuie s-o trateze).

Printre simptome se numără mâncărimea, o scurgere albă, brânzoasă, inflamarea sau roşeaţa vaginală şi durerea în timpul actului sexual sau urinatului (de obicei cauzată de sperma sau

urina care iritã micile răni pe care ţi le faci scărpinându-te în somn). Ţi se vor prescrie antifungice: ovule (se introduc adânc în vagin, unde se topesc) sau creme (cu aplicatoare pentru introducerea în vagin). Există şi o tabletă antifungică orală, în doză unică. El poate folosi o cremă sau tableta.

Remediu «de casă», până ajungi la doctor. Încearcă să eviţi infectarea ulterioară mâncând în fiecare zi iaurt natural, preparat din culturi de lactobacil, şi ia tablete de *acidophilus* (se găsesc la farmacie şi în magazinele cu alimente naturiste). Mănâncă mai puţin zahăr şi produse dospite şi nu bea alcool. Dacă faci candida tot timpul, studiază una dintre numeroasele cărţi pe tema asta, care dau metode de a scăpa de ciupercă pentru totdeauna.

Gardnerella vaginalis. Mai frecventă decât candida, trăieşte în mod natural în vagin, rămânând o prezenţă discretă până când îi strici mediul (de exemplu, iei pilule anticoncepţionale). Primul simptom poate fi un miros de peşte (mai ales după actul sexual) sau o scurgere, fie subţire şi apoasă, fie spumoasă. Se tratează cu antibiotice şi nu se transmite sexual, aşa că el n-are nevoie de tratament.

Remediu «de casă», până ajungi la doctor. Schimbă PH-ul vaginal prin spălături cu irigatorul cu oţet (o treime de oţet la două de apă).

Endometrioza. Este maladia în care celulele endometrice (din căptuşeala uterului) cresc în exteriorul uterului, de exemplu în ovare, trompe, vezica urinară sau intestinul gros. Nu se ştie de ce, dar afectează femeile în anii reproducători, mai ales între 30 şi 40 de ani. Endometrioza nu produce întotdeauna simptome, dar te împiedică, în parte sau complet, să rămâi însărcinată. Dacă totuşi apar simptome, acestea pot fi: dureri în abdomen sau când mergi la toaletă, în timpul actului sexual, în timpul menstruaţiilor, care devin anormal de abundente. Cel mai răspândit simptom este o durere severă, surdă,

trenantă, înainte sau în timpul ciclului, diferită de crampele menstruale obișnuite. Se diagnostichează prin laparoscopie, o intervenție în cursul căreia chirurgul vizualizează organele în cauză. Tratamentul depinde de cât este de gravă situația și de faptul că vrei sau nu să faci copii. Ți se pot da medicamente pentru a ușura durerile sau un tratament hormonal, care duce la dispariția țesuturilor nedorite. În unele cazuri, țesuturile trebuie îndepărtate chirurgical. În cazurile severe, se extirpează chirurgical uterul, trompele și/sau ovarele.

Chiar dacă totul e în regulă...

Ai grijă de corpul tău și urmărește orice schimbare. Informează-te cum să-ți examinezi sânii pentru a depista noduli. (Și el trebuie să-și examineze regulat testiculele, în același scop.) Spală-te cu un săpun delicat, neparfumat, încearcă – dar chiar încearcă! – să porți numai chiloți de bumbac, iar dacă observi orice umflături anormale, orice scurgere, orice roșeață, du-te la doctor.

Nu recurge la spray-uri și spălături intime. Întâi și întâi, nu ai nevoie de ele și în al doilea rând modifică delicatul echilibru al PH-ului vaginal (al aciditătii vaginale), putând conduce la infecții precum candida. Dacă ți-e teamă că miroși, fă regulat duș, folosește un săpun delicat și desuuri de bumbac. Nimic mai simplu.

Controlează-te ginecologic și fă-ți frotiuri Pap în mod regulat. Dacă ești activă sexual, du-te la doctor ori de câte ori observi ceva deosebit, iar dacă nu, o dată la șase luni. Probabil că ți se va recomanda un frotiu Pap anual sau semestrial. Nu doare și avantajele sunt enorme: se detectează din vreme nu numai cancerul cervical, dar și modificările celulare cauzate de infecții pe care nu știi că le ai.

Mai întâi, doctorul îți va examina vizual organele genitale și eventual va introduce două degete în vagin ca să verifice dacă există inflamație sau durere. Apoi va folosi un *specul* ca să-ți examineze cervixul (colul uterin) și un tampon de vată ori o «perie cervicală» ca să «răzuiască» ușor niște celule din zona cu pricina. Proba e trimisă apoi la laboratorul de anatomie patologică pentru depistarea celulelor anormale.

SAPTE

Performanțe slabe

Câteva dintre motivele pentru care sexul merge prost și cum să-l readuci la nivelul dorit

Tema mea, ca scriitoare, fiind sexul, vorbesc despre penisuri, clitorisuri sau invoc argumente pro și contra orgasmului de punct G cu frecvența cu care alți oameni vorbesc despre locurile în care vor merge să ia prânzul. Am scris despre femei dominatoare și despre femei sclave, despre prostituate și ejaculatori precoce; am vizitat saloane sado-maso și un club al dependenților de sex, și am fost la un moment dat înconjurată de un grup de femei goale, înarmate cu niște vibratoare îndeajuns de mari ca să construiești case cu ele. Toată această experiență mă transformă într-un musafir la cină foarte popular, însă intimidează penisurile (ca să nu mai vorbesc de bărbații la care sunt atașate).

Adaugă tendința de a uita că nu toată lumea e la fel de deschisă ca mine în privința sexului – și vei pricepe de ce unii bărbați mă socotesc prea «fierbinte» ca să se apropie măcar de mine. «Cred că m-ai putea ajuta să scriu un text», i-am zis unui tip la prima noastră întâlnire (niciodată repetată). «Chiar așa?», a îngăimat el. «E ușor, am continuat. Uite ce aș vrea să știu: când le faci sex oral fetelor, observi cumva dacă iese vreun lichid? Știi, povestea aia cu ejacularea feminină...» Am înfășurat pe furculiță niște paste și i-am zâmbit încurajator. «Mmm... e bună mâncarea?», m-a întrebat. Mai târziu i-a spus unui prieten comun că singurul tip capabil să se culce cu mine răspunde la numele de Bond.

Deși îi asigur pe bărbați că *eu* sunt cea constrânsă să am performanțe excepționale în pat, unii continuă să-mi surădă

vag, gândindu-se: «Sfinte Dumnezeule, știe *atâtea*, e sigur că o s-o dau în bară.» Și, bineînțeles, o fac. Iată de ce nu înțeleg, pesemne, toată agitația din jurul proastei funcționări genitale. Așadar, niște părți din corpul nostru nu se comportă câteodată cum am dori. Ei și? Organele genitale sunt ca aparatele electrice scumpe – din când în când fac fițe. Lasă-le în pace până mâine și ai să vezi cum, de regulă, problema se rezolvă ca prin minune. Penisul, clitorisul, vaginul fac parte din trupurile noastre, dar nu sunt întotdeauna sub controlul nostru. Dacă accepți acest lucru simplu, vei evita mecanismele psihologice din cap, care transformă adesea niște «hic»-uri tehnice izolate în probleme sexuale cronice.

Cât privește celelalte necazuri sexuale și chestiuni «conexe» relației, trebuie să vorbești cu partenerul (după cum vezi, acest sfat se repetă mereu). Spune-i ce nu-ți convine. Gura poate întreprinde tot soiul de acțiuni interesante, dar cea mai importantă funcție a sa în dormitor este vorbitul. O bună comunicare poate rezolva o mulțime de probleme și le face *pe toate* mai ușor de abordat. Vorbitul, pe deasupra, nu costă bani – spre deosebire de terapia sexuală.

Acest capitol se ocupă de principalele probleme din cauza cărora sexul merge prost și oferă soluții practice la aceste probleme.

Probleme legate de penis

În ce mă privește, n-aș vrea pentru nimic în lume să posed un penis – este atât de evident, umilitor de evident, când îi merge prost! Pentru că organele genitale feminine sunt ascunse, noi femeile ne descurcăm într-o mulțime de situații. *Murim* să facem sex – și totuși vaginul ne este uscat precum o felie de pâine prăjită fără unt? Nici o problemă. Repede la baie, un pic de K-Y și el habar nu are! Pe când bărbații... Un penis moale stă... mai bine zis *nu stă* și treaba asta o vedeți perfect

amândoi. Cât despre terminatul prea repede, încă n-am auzit vreun bărbat plângându-se că prietena lui urcă pe culmi în doar trei minute (mai degrabă ar zice atunci «slavă Domnului!»). Pe scurt, bărbații sunt constrânși, ultraconstrânși, să fie performanți.

Bărbat fiind, probabil că la un moment dat în viață te vei afla într-una din situațiile de mai jos. Dacă ești femeie, el s-ar putea afla atunci cu tine. Bărbații își iau foarte în serios penisul, așa că e bine să fiți amândoi pregătiți. Felul în care reacționezi inițial la problema asta dictează adesea ce importanță va căpăta ea.

Nu i se scoală (impotența). Uneori penisul și creierul nu văd lucrurile la fel: tu vrei s-o încânți, penisul tău vrea să tragă un pui de somn... Aproape orice bărbat ajuns la 40 de ani va fi avut ceva probleme de erecție. E *normal* și de obicei explicabil. Poate că ai băut prea mult, stresul de la serviciu te-a dărâmat sau pur și simplu ești obosit. Gândește-te că e un accident – și sunt toate șansele să și fie. Fă-ți griji – și se poate foarte bine să se întâmple din nou. Cu cât ești mai tensionat și mai speriat data viitoare, cu atât mai nervos va fi și bietul Gică al tău, așa că nici vorbă să se dovedească la înălțime. Visul tău cel mai urât va fi astfel confirmat și, oficial (chiar dacă doar temporar), vei fi impotent.

De ce s-a întâmplat prima oară? Din cauza băuturii, a unor medicamente sau droguri, a oboselii fizice, stresului și culpabilității (penisul tău încearcă să fie fidel, deși tu nu ești)... De obicei, motivul este psihologic, dar e posibil să existe și unul medical. Dacă ai erecții dimineața sau în timpul masturbării, atunci probabil că e psihologic. N-ai erecție cu partenera fiindcă ești neliniștit, stânjenit sau culpabil... poate pentru că ea te-a criticat.

Doar o treime din cazurile de impotență sunt cauzate de probleme fizice, iar 90% dintre ele se pot trata.

M PENTRU EL

Bărbații din lumea adevărată nu au întotdeauna erecție atunci când vor. Nu sunt amabilă, asta-i realitatea. Din cele zece femei care m-au vizitat în ziua când scriam acest capitol, numai una nu s-a confruntat niciodată cu problema asta (nepoata mea de cinci ani). Adesea, soluția rezidă în acceptarea faptului că nu ești singurul bărbat în această situație. Majoritatea sunt teribil de întorși pe dos pentru că își închipuie că sexul necesită neapărat un penis în erecție. În mod ilogic, ai să crezi că nu faci doi bani la pat chiar dacă ea a avut zece orgasme prin sex oral. E clar că e o prostie! Crede-mă, femeile nu gândesc așa. Preferăm un tip care ne oferă sex oral pe săturate unui penis în erecție. Deci, mai întâi, schimbă-ți felul de a gândi.

Vorbește cu prietena ta și spune-i că ai o perioadă proastă. Nu evita sexul, ci doar penetrarea. Folosește-ți limba, gura și mâinile pentru a-i oferi plăcere. (O să se roage să rămâi impotent mereu!) Asigură-te că nu e o problemă medicală. Abține-te de la alcool și țigări și regândește-ți stilul de viață. Dacă iei anumite medicamente, întreabă doctorul despre posibilele efecte secundare. Dacă se întâmplă foarte des, cere-i doctorului de familie o trimitere la urologie, pentru un examen fizic, sau mergi la un sexolog. Gândește-te *de ce* se întâmplă. E cu toate femeile sau numai cu una? Dacă e numai cu una, atunci poate că ai confundat prietenia cu dorința sau cu dragostea. Uneori ea îți place la nebunie și ești groaznic de speriat că n-ai s-o satisfaci. Liniștește-te. Dacă are de gând să te părăsească pentru că nu ai pe moment erecție, atunci oricum nu merita efortul.

F PENTRU EA

• *Nu te gândi că e din cauza ta.* Nu înseamnă că ai burtă, că lui nu i-au plăcut desuurile tale sau că visează la blonda de la contabilitate.

• *Nu te preface că nu bagi de seamă.* Vorbește cu el. Spune că înțelegi cum e, că uneori și tu ai vrea să faci sex, dar nu te umezești deloc. Întreabă-l dacă dorește să-l stimulezi tu sau dacă vrea să se odihnească. Vorbește și cu penisul lui: «Săracul de tine, ești obosit» sau «ai cam tras la berici!» – spune orice, doar să înveselești atmosfera. Cel mai rău lucru e să ignori problema. Mângâie-l ușor de la bază spre vârf sau oferă-i sex oral, dar nu insista. Dacă nu reacționează în câteva minute, mergi în altă parte, la sfârcuri, la gură, la testicule.

• *Răstoarnă situația. Spune: «Formidabil, asta înseamnă că ești acum în stăpânirea mea!»* Lasă-l să recurgă la limbă și mâini ca să te aducă la orgasm. Masturbează-te în fața lui. Relaxează-te și simte-te bine. Nu e neapărat nevoie ca țelul oricărei ședințe de amor să fie orgasmul fiecăruia.

• *Faceți dragoste fără erecție.* Dacă poate să-și împingă penisul înăuntru cu ajutorul degetelor (degetele tale sau ale lui), sunt șanse ca acolo să capete o erecție.

El nu poate termina. Ce se întâmplă, Dumnezeule? O faceți de atâta vreme, încât ea a compus mental meniul pentru petrecerea de a doua zi, ba a făcut și lista de cumpărături și s-a gândit ce toaletă o să poarte. De obicei, un du-te-vino rapid rezolvă problema, dar acum nu, deși ești aproape de orgasm. De vină probabil este alcoolul, care în cantitate prea mare anihilează senzațiile din penis, sau drogurile (*Speed*, în special), sau (norocul tău, s-ar putea spune!) te-a «secătuit» în ședințele anterioare, ai avut prea multe orgasme. Femeile sunt obișnuite să facă sex fără suprema răsplată a orgasmului, dar tu ești tocmai pe dos.

Dacă nu e rezultatul unui exces, motivul poate să fie psihologic. Ai o prietenă nouă și nu îndrăznești să-i spui ce are de făcut ca să termini? De pildă, unii bărbați ating orgasmul doar dacă partenera îi strânge de testicule... Alții vor un deget în anus... Dacă te-ai despărțit de cineva cu care aveai orgasm într-un anume fel, e posibil ca trupul și creierul tău să aștepte

semnalul cu pricina. Poate că ești tulburat emoțional. Ți-e teamă că ai s-o pierzi, ai necazuri la slujbă... Problema este că pur și simplu nu-ți stă mintea la treabă.

M PENTRU EL

O noapte de somn bun este un remediu rapid pentru orice problemă legată de droguri sau alcool. Să-i spui ce-ți trebuie ca să ai orgasm e alt remediu. Secretul e aproape întotdeauna comunicarea. Descarcă-te discutând cu ea și întreab-o dacă are vreodată probleme cu terminatul (are, crede-mă). Te ocupi prea mult timp de ea la preludiu, și tu ești neglijat? Încurajeaz-o să se dezlănțuie, să-și pună lenjerie sexy, să-ți povestească o fantezie în timp ce faceți dragoste sau măcar să-ți spună cât este de excitată. Convinge-o să-ți stimuleze regiunea anală, masând zona dintre testicule și anus. Dacă îți introduce un deget bine lubrifiat în fund, se pot produce minuni.

F PENTRU EA

• *Umezește-te.* Nu numai pe tine te ustură. Și pe el. Pune niște lubrifiant (nu prea mult) și imediat va fi mult mai bine pentru amândoi.

• *Spune-i cât de tare te excită.* Recurge la toate fanteziile lui. Îmbracă-te cum îi place, masturbează-te pentru el, fă un striptease. Ajută-l să te aducă la orgasm de câte ori poți suporta (mare plictiseală, știu!), mărește volumul la gemete și la «o, da». Vederea ta terminând poate să aibă «efectul dominoului».

• *Folosește-ți gura.* Dacă faci sex de un secol, vaginul tău este la fel de «uzat» ca și tine. E suprastimulat și probabil nu mai strânge penisul la fel de bine ca de obicei. Treceți la sex oral ori masturbare reciprocă, apăsând mai tare decât de obicei.

El termină prea repede. Ejacularea precoce este cea mai răspândită problemă sexuală – 38% dintre bărbați nu «rezistă» atât cât ar dori ei și partenerele lor (iar aceasta e numai

proporția celor care o recunosc!). Când erai adolescent, nu-ți făceai probleme. Chiar și când ești mai vârstnic există situații ce par scuzabile (să trăiești o fantezie erotică, să faci sex prima oară cu fata visurilor tale sau cu oricine, dacă n-ai mai făcut sex de mult). Dar când se întâmplă *mereu*? Dă-mi voie să pun problema altfel: chiar dacă tu nu te prinzi, ea se prinde.

Patru din zece bărbați suferă de impotență sau de ejaculare precoce.

E dificil de dat o definiție «ejaculatorului precoce» – acesta fiind termenul tehnic. Nu există o perioadă standard cu care să se măsoare timpul scurs până la ejaculare, nici vreun test pe care să-l poți trece. Unele cupluri spun că ejacularea precoce înseamnă că el termină după o oră, alții sunt foarte mulțumiți (sau obișnuiți) cu trei minute de contact sexual.

Unii bărbați ejaculează când îți ating sânii. Alții merg un pic mai departe, dar termină la prima (și, cu siguranță, cea mai bună) mișcare de împingere. De vină sunt, în mare parte, deprinderile din adolescență. Dacă atunci te grăbeai ca să nu te «prindă» cineva, ți-ai condiționat penisul să ejaculeze rapid. De obicei, vârsta și o parteneră stabilă rezolvă problema. Dacă nu, există multe altele de făcut.

M PENTRU EL

Majoritatea specialiștilor în terapie sexuală se laudă că pot rezolva problema în șase săptămâni. De obicei, terapia constă în a învăța să te relaxezi și să renunți la ideea de performanță. «Temele pentru acasă» includ sexul fără penetrare («banalizarea» actului sexual genital prin mutarea accentului pe sexul oral, masturbarea și explorarea reciprocă a trupurilor), precum și continuarea actului sexual, deși ai ejaculat. Masturbarea este unul dintre cele mai eficiente mijloace de control. Cu cât te masturbezi mai mult, cu atât mai bine (penisul se desensibilizează), mai ales dacă de fiecare dacă încerci să te abții de la ejaculare (încearcă să numeri înapoi de la 500).

Tehnica «stop/start» are rate de succes de 90% dacă e urmată timp de mai multe luni. Tu sau partenera mângâiați penisul până intră în erecție, începeți să faceți sex, vă opriți (*stop*), iar tu te retragi când simți că termini. Stimularea încetează până când erecția începe să dispară, după care întregul proces se reia (*start*) de trei–patru ori înainte să ejaculezi.

Tehnica strânsului – tu sau ea apucați penisul exact sub gland și îl strângeți tare în clipa când te apropii de orgasm – este o altă variantă.

În general, scopul este de a nu te mai simți atât de excitat. Cu cât ai gânduri mai puțin sexy, cu atât ești mai capabil de control. Metodele de a-ți distrage atenția, cum ar fi să-ți compui în minte un CV, prind bine. Poți să închizi ochii ca să nu mai vezi ce sexy arată ea. Dacă problema e cu adevărat gravă, treceți la preludiu zero pentru tine și minimal pentru ea. Eventual nu-i atinge organul genital deloc. Folosește lubrifiant, introdu penisul în vagin cu mare grijă, evitând stimularea, și mișcă-te cât mai puțin. Oprește-te și stai perfect nemișcat sau retrage-te dacă simți că pierzi controlul.

F PENTRU EA

• *Pune-l să te aducă mai întâi la orgasm.* Astfel presiunea mai scade. Inițiază forme de sex fără penetrare, cum ar fi masajul, masturbarea sau sexul oral, pe lângă sexul cu penetrare.

• *Stai nemișcată.* E momentul să-ți fie recunoscător că șezi pe spate și doar cugeți. Fără gemete, mormăieli sau zgrepțănat de degete pe spatele lui. Stai cât mai pasivă cu putință – nu contracta mușchii vaginali, nu mișca bazinul nici un pic.

• *Ține-o tot așa.* Cu cât termină mai des, cu atât va dura mai mult data viitoare. Încearcă să nu-ți pierzi cumpătul și să nu te arăți plictisită (căscatul strict interzis). Sigur că e frustrant să nu-l poți atinge și să stai ca o mumie, dar să sperăm că nu va fi pentru totdeauna. Cu cât faceți sex mai des, cu atât va fi mai bine.

El nu are chef. Replica «dragă, mă doare capul rău» sună penibil venind din gura *lui*. Or fi de vină Hollywoodul sau

telenovelele, dar cum se poate ca *un bărbat* să refuze sexul? Ceva nu e în regulă! Inexact, desigur. În zilele noastre, e foarte probabil ca ea să rupă hainele de pe tine, iar tu să te plângi de oboseală. Pe măsură ce femeile devin tot mai sigure pe ele în ceea ce privește sexul, cu bărbații se întâmplă pe dos. Ți se cere sex din ce în ce mai des și primești o mare lovitură în orgoliu dacă ea vrea mai mult decât îi dai. Simplul efort de a încerca să fii bărbatul zilelor noastre poate transforma sexul dintr-o plăcere într-o corvoadă.

Bărbații din toată lumea devin din ce în ce mai puțin fertili. Analizele bărbaților din anii 1990 indică, în medie, un număr de spermatozoizi cu 50% mai scăzut decât al bunicilor lor din anii 1940.

Dorința poate fi atenuată și de presiuni exterioare. Bărbații nu sunt roboți sexuali, ci ființe umane individuale, unii cu libido puternic, alții cu unul mai scăzut. Într-o lume ideală, cu toții ne-am găsi echivalentul în privința libidoului. Dacă tu vrei să faci sex o dată la două luni și ei îi convine, nici o problemă. Dar dacă ea dă peste un hedonist înfierbântat, atunci problema e uriașă.

Te plictisește sexul și vrei ca alte lucruri din viață să prevaleze? Mare parte dintre noi abandonează faza de «mai vreau, nu-mi ajunge!» după câteva luni toride. Din păcate, pe urmă faci amor într-un fel tot atât de previzibil ca poveștile din război ale bunicului. Oboseala fizică este adesea principalul vinovat pentru lipsa temporară de interes. Încerci cu disperare să-ți faci o carieră și nu-ți mai rămâne multă energie pentru altceva. Lucrezi de dimineață până seara (sau petreci cu prea multă băutură și țigări) – ceea ce înseamnă că sexul este ultimul lucru pe care-l dorești când ajungi să pui capul pe pernă.

M PENTRU EL

Vacanțele pot face minuni pentru un libido tinzând spre zero, deci reducerea stresului este un bun punct de pornire. Dorința sexuală pare să încolțească în creier. Dacă te omori

toată ziua cu treaba, nu-ți mai rămân multe celule libere să fantazeze. Concentrează-te deliberat asupra sexului: citește cărți erotice sau uită-te la filme similare. Mergi la rădăcina lucrurilor, alocând mai mult timp preludiului decât actului în sine. Las-o să te maseze, redescoperă senzualitatea și simpla încântare de a vă săruta și atinge.

F PENTRU EA

• *Ajută-l să-și detensioneze viața.* Programează «momente de răsfăț» – o oră sau două pe săptămână în care să-l masezi și să-l mângâi, eliberându-l de stres. Nu intra în panică, închipuindu-ți că e vina ta, că nu ești suficient de sexy, și rezistă imboldului de a-l zgudui, legându-te, goală, de capota mașinii lui. O să se simtă un ratat dacă trebuie să apelezi la astfel de soluții extreme.

• *Recurgeți la nenumărate partide rapide.* Dacă e obosit, o să fie mult mai interesat de «una rapidă» decât de sexul-maraton. Dacă n-are chef, convinge-l să-ți ofere sex oral (tu o să fii mulțumită, iar el va descoperi, poate, impulsul de care avea nevoie) și returnează-i favorul altă dată. Nu toate partidele de amor trebuie să dureze o oră.

Cum să-ți determini iubitul să consulte un terapeut

E delicat să spui oricui că are nevoie de ajutor profesionist, darmite partenerului, când «ajutorul», pe deasupra, ar trebui să fie sexolog! Abține-te și nu mormăi, după o ședință de amor dezastruoasă, că «trebuie neapărat să mergi la doctor». Cel mai bine este să porți o astfel de conversație în afara dormitorului. Așteaptă până când sunteți amândoi calmi și apoi spune-i că, deși îl iubești și îți place viața sexuală cu el, ar fi nevoie de cineva, un specialist, care să vă rezolve amândurora problema. Folosește cuvinte precum «amândoi», nu «tu»,

când vorbești despre problema respectivă. Va părea că faci sugestia de dragul menținerii relației, și nu ca să-l ataci.

Mulți cred că te duci la terapeut numai dacă ești nebun, așa că trebuie să ai un argument gata pregătit: «Ne adresăm câte unui specialist oricând avem o problemă, de ce n-am face-o și acum?» Odată ce a fost de acord, specialistul trebuie ales cu grijă. Dacă partenerul refuză însă să consulte pe cineva, atunci poți reconsidera relația, ca și viața voastră sexuală. Dacă nu vrea să facă niște compromisuri în această problemă, atunci ce se va întâmpla cu problemele din viitor?

CINCI MODURI DE A-L AJUTA SĂ TREACĂ PRINTR-O PERIOADĂ GREA

- **Nu reacționa exagerat.** Dacă are probleme *în majoritatea* timpului, trebuie să meargă la un doctor, eventual la un sexolog. Dar dacă e numai ceva *ocazional*, ce atâta agitație?
- **Poți avea orgasme prin sex oral și masturbare.** Arată-i că nu e neapărat necesar să aibă erecție.
- **Fii înțelegătoare, dar nu minți.** Nu-i spune că are penisul tare când nu-i așa, că a fost fantastic când n-a fost. Dacă te prefaci că nu există nici o problemă, va fi și mai rău.
- **Nu te simți atinsă personal.** Faptul că nu are erecții nu e o acuză directă la sexualitatea ta.
- **Discută despre asta.** Fă-l să înțeleagă foarte bine că pricepi, că nu-l învinuiești și că ești pregătită să acționați *împreună* pentru a rezolva problema.

Nu pot, nu vreau, nu se cuvine: trei dintre cele mai obișnuite probleme sexuale feminine

Recent, psihologii au făcut, pe un grup de studenți, un test de asociere liberă de cuvinte. Le-au dat un cuvânt-temă – «familie», de pildă – și le-au cerut să facă rapid o listă cu orice alte cuvinte pe care le asociau primului (și a ieșit, să zicem,

«copii, mamă, cărucior, parc» etc.). Ghici însă ce s-a întâmplat când cuvântul-temă a fost *sex*? Băieții au zâmbit fericiți, și-au frecat mâinile și s-au avântat în lungi liste de tipul «blondă, distracție, picioare, sâni, pat, orgasm, penis, sudoare» ș.a.m.d. Fetele au stat, și-au încrețit fruntile, au pus o mână pe genunchi și cu cealaltă au scris o listă de genul «vinovăție, greșeală, rău, bebeluș, lacrimi». Concluzia studiului? Bărbații se concentrează asupra actului *fizic* al sexului, femeile asupra *emoțiilor* asociate acestui act. Mare scofală! Puteau să culeagă această informație prețioasă din prima cârciumă întâlnită în drum.

Și totuși, latura aceea nedefinită, emoțională stă la baza tuturor problemelor sexuale ale femeilor. Ne facem prea multe griji despre ce crede lumea. Nu-l iertăm dacă îndrăznește să ne judece, dar nu spunem unui tip că e jalnic în așternut ca nu cumva asta să-l marcheze pe viață. Avem tendința să luăm cu noi în pat tot ce ne-au spus vreodată mama, biserica, prietenele sau foștii iubiți. Până și de vecini avem grijă, dacă sunt acasă: e bine să nu ne audă gemând de plăcere, nu-i așa? Doamne, dacă intră *câinele* în cameră în timp ce facem amor și se uită nu-știu-cum, gata cu orgasmul! Cam ridicol, nu crezi? Deci nu-ți mai face griji, în timpul sexului, în privința altora. Câinele nu-ți poate amușina secretele, iar mama-mare nu pândește la fereastră.

Ea n-are chef. Lipsa de interes sexual poate fi *permanentă* sau *temporară*. Tuturora ni s-a întâmplat măcar o dată ca sexul să ni se pară la fel de atractiv ca spălatul closetului. Mai întâi, viața supraaglomerată a femeii de azi nu duce la partide colosale de sex. Suntem stresate, ne simțim neatrăgătoare și lipsite de energie. Nu avem chef de sex fiindcă nu ne simțim sexy. Stresul și oboseala ne afectează hormonii, blocându-i pe cei responsabili cu mărirea libidoului, amplificându-i pe cei care ne produc anxietate. Să-ți iei liber, să stabilești o listă de priorități și să-ți planifici niște timp pentru sex, iată cum se poate rezolva fulgerător problema. Medicamentele pot să

afecteze și ele pornirea sexuală. Cu antidepresivele gen Prozac te simți bine de la talie în sus, dar moartă de la talie în jos.

Perioadele proaste în privința sexului sunt și un indiciu că relația în care ești se duce pe copcă. Un amant nepriceput este adesea cauza dezinteresului sexual, mai ales unul egoist, neexperimentat sau incompetent, urmărind numai propriul orgasm.

Dacă nu ți-a plăcut *niciodată* sexul, dacă îl faci numai pentru că «trebuie» și nu te satisface mai deloc sau nu te excită, sunt în joc factori psihologici mai de adâncime. Dacă actul sexual înseamnă pentru tine o formă de a fi trasă în țeapă sau dacă te disociezi de el (trăind sentimentul acela ciudat de *asta-i-se-întâmplă-altcuiva*), poate fi vorba de reacția la un vechi eveniment traumatic sau rezultatul unei educații prea puritane. Se prea poate să fi decis să nu te implici cu adevărat în vreo relație. Nu ar fi rău să consulți un terapeut.

F PENTRU EA

Dacă este ceva temporar, concentrează-te deliberat pe sentimentele și senzațiile din timpul actului sexual și nu te încăpățâna să ai orgasm. Reacomodează-te cu trupul tău, află la ce reacționează. Vorbește cu iubitul tău despre ce-ți place și ce nu, cere mai mult preludiu și folosește lubrifiant în plus dacă ești «uscată». Concentrează-te asupra eului tău erotic. Te *simți* o persoană sexuală? O terapeută pe care o cunosc spune că poate indica persoanele cărora le place sexul după cum se îmbracă, merg și se comportă: își îngrijesc înfățișarea, merg cu capul sus și le place să fie atinse fizic. Fă mai mult sex – cu cât faci mai mult, cu atât vei fi mai dornică, așa că oferă-ți această bucurie ori de câte ori poți.

Dacă problema e de durată, poate că în copilărie ai avut un sentiment de vinovăție față de sex și nu te-ai «trezit» erotic niciodată. Adică pur și simplu nu știi cum să răspunzi senzațiilor sexuale din trupul tău. Ideea e să-ți redeștepți pornirile sexuale treptat, folosind un masaj senzual de explorare a trupului tău, apoi a trupului partenerului. La început fără act sexual – doar oferi și primești plăcere prin simpla atingere. Începe prin a-ți explora *propriul* trup prin masaj. Fă o baie cu spumă, săpunește-te sub duș sau unge-ți corpul și întinde-te pe pat. Încearcă diverse tipuri de mângâieri ca să vezi ce-ți convine și te excită mai mult. Nu te concentra numai pe sâni și organul genital, ci explorează-ți întregul corp. Faza a doua presupune masarea cu ulei reciprocă, de astă dată evitând organele sexuale. În faza a treia, atingerile sunt «permise» oficial și în părțile mai sensibile sexual, cu precizarea că trebuie să vorbiți mereu, spunându-vă ce mângâiere vă place cel mai mult. Abia după ce ați parcurs temeinic fiecare fază, vă este îngăduit actul sexual genital. Vă mai ajută și altele: să reduceți cât mai mult posibil stresul, să optați pentru forme de sex mai puțin «periculoase» (cum sunt masajul și sexul oral) și, dacă aveți un program încărcat, să vă dați «întâlnire» cel puțin o dată pe săptămână ca să faceți dragoste.

M PENTRU EL

• *N-o face să se simtă vinovată.* Dacă o presezi să faceți sex când ea nu are chef, îi ucizi și cea mai vagă dorință. Dă-i să înțeleagă că nu te superi dacă spune «nu». Îndepărtează tensiunea.

• *Vorbește cu ea.* Spune-i că (în ultima vreme sau dintotdeauna) nu pare prea entuziastă. Întreab-o de ce. E obosită sau tehnicile tale au nevoie de îmbunătățiri? Îi trebuie mai mult preludiu? I-ar plăcea un masaj?

• *Sprijin-o dacă lipsa ei de interes pare să izvorască dintr-un trecut dureros.* Încurajeaz-o să recurgă la un terapeut dacă simte că e cazul. Nu insista să-ți povestească fiecare amănunt sordid, dar asigur-o că ești lângă ea dacă vrea să vorbească. N-o judeca și nu-i oferi sfaturi. În schimb, ascult-o atent și îmbrățișeaz-o (fără conotații sexuale) de cât mai multe ori.

Ea nu poate termina. Bravo dacă vă așteptați să aveți orgasm de fiecare dată când faceți dragoste! Nemaipomenit! O

atitudine optimistă e de ajuns ca să vă garanteze *mai multe* puncte culminante. Doar că sunteți un pic nerealiști. Dispoziția, ce se întâmplă în viața și în relația voastră, durata și felul preludiului – toate acestea pot afecta șansele de a avea orgasm și multe dintre ele nu sunt sub controlul nostru.

Inhibițiile ne împiedică să ne relaxăm suficient ca să avem orgasm cu un partener. Nici lipsa de experiență – necunoașterea corpului propriu – nu ajută. Totuși, cel mai mare obstacol în atingerea marelui O este un partener absolut neinspirat în pat, pentru care ideea de preludiu e egală cu întrebarea «dormi?»

Dacă nu ai avut niciodată orgasm, există o secțiune pentru tine în capitolul 4, la p. 116. Aici ne vom ocupa de femeile care nu reușesc să termine cu partenerul lor.

F PENTRU EA

În primul rând, studiază cum ai orgasm când ești de una singură. Ai adicție la vibrator? Învață o tehnică mai potrivită pentru cupluri – folosind degetele ca să atingi orgasmul. După care nu trebuie decât să-i arăți ce să facă. Folosește o metodă combinată. Cât timp e înăuntrul tău, pune-l să-ți stimuleze clitorisul cu degetele; sau să te aducă în pragul orgasmului prin sex oral, după care tu continui să-ți stimulezi clitorisul în timpul actului sexual genital. Încearcă să te prefaci că ești «acolo» – până când chiar ajungi «acolo» (este posibil!).

Unele femei se reține în mod subconștient să treacă de o anumită limită cu un partener deoarece le e frică să nu piardă controlul ori să se atașeze prea mult de el. Dacă sună verosimil, întreabă-te: «Și care-i cel mai rău lucru care mi se poate întâmpla dacă am orgasm cu el?» O să creadă că-ți place sexul? Groaznic! O să te îndrăgostești? Poate că se îndrăgostește și el. Iar dacă nu, ai să supraviețuiești.

Prin terapie, cam 80–90% dintre femei pot fi învățate să ajungă la orgasm cu un partener. Îți trebuie timp, răbdare, o atitudine relaxată și deschisă și (cel mai important) un iubit priceput și sensibil. Ține minte, sexul se poate «preda». Dacă ai nevoie de ajutor specializat, nu ezita să-l cauți. De ce să ratezi una dintre cele mai plăcute experiențe ale vieții?

M PENTRU EL

• *Stimulează-i clitorisul.* Pune mai mult lubrifiant și mângâie-l blând cu degetele în timpul actului sexual genital.

• *Transformă-te într-un amant mai priceput.* Citește cărți despre sex, închiriază casete care te învață tehnici (nu casete porno, ci de exemplu serialul *The Lover's Guide – Ghidul amanților* – de Andrew Stanway). Întreab-o mereu ce-i place.

• *Lasă-i tot timpul din lume.* Femeile au nevoie de mai mult timp decât bărbații ca să ajungă la orgasm. Dacă o masturbezi sau îi oferi sex oral doar câteva minute, mai bine te lași păgubaș. Găsește ritmul și spune-i că durează cât de mult vrea.

Sexul dureros. Cam toate dintre noi am scos un «au!» la un moment dat în timpul actului sexual, mai ales când încercam o poziție nouă, în care el intra prea adânc. Dar dacă te doare de fiecare dată și ca să faci față bei Martini după Martini înseamnă că ceva nu e în regulă.

Actul sexual dureros poartă numele de *dispareunie*. Durerea poate fi puternică și adâncă, ascuțită, fulgerătoare ori intens neplăcută. Poate surveni numai în anumite momente sau tot timpul și are cauze diverse. E posibil să fie rezultatul unei infecții (chiar și un atac de candida ne poate face «uscate», sexul devenind neplăcut), constipației, unei BTS, unei afecțiuni a sistemului reproducător (de exemplu, endometrioză), unei infecții a tractului urinar (cistită, de exemplu) sau (îmi pare rău, domnilor!) poate fi consecința tehnicii neîndemânatice sau dure a partenerului. Dacă el nu pierde mult timp cu preludiul (sau nu se pricepe), vaginul nu se dilată și nu se umezește suficient pentru a permite penetrarea. Rămâne strâmt și uscat, ceea ce face actul sexual neplăcut, ba chiar cumplit de dureros.

Lubrifierea noastră naturală e afectată de ciclul menstrual, de stres, de oboseală, de vârstă, de o mie de lucruri. Cea mai bună manieră de a spori lubrifierea este de a lungi preludiul (de bună calitate), după care vine a doua cale – să adaugi niște K-Y sau alt lubrifiant pe bază de apă la începutul actului. Sexul va fi mai plăcut, iar secrețiile proprii vor fi încurajate să se manifeste. Pilula anticoncepțională poate produce o subțiere a lubrifierii naturale. Trebuie să treci atunci pe o pilulă cu mai mult estrogen sau să schimbi metoda de contracepție. Băile fierbinți în ape minerale, deodorantele vaginale și săpunul parfumat diminuează și ele lubrifierea.

Dacă durerea e severă, e posibil să ai *vaginism*, o afecțiune în care mușchii vaginali au spasme, împiedicând complet penetrarea. Poate să înceapă când faci sex prima oară sau mai târziu, de obicei după o infecție dureroasă sau după o durere neașteptată la o mișcare adâncă a penisului. (Seamănă oarecum cu impotența: nu-i da atenție și totul poate să fie OK sau fă-ți probleme și o să te stresezi, asociind sexul cu durerea.) Cauzele sunt de obicei psihologice, iar spasmele nu se pot controla, fiind ceva reflex.

În aproape toate cazurile cronice extreme de vaginism, femeia a avut o cumplită experiență traumatică timpurie – viol, abuz sexual – sau a suferit de durere dintotdeauna. Dacă e cazul tău, apelează neapărat la un psihoterapeut cu experiență în astfel de probleme grave legate de sex. Dacă părinții tăi percepeau sexul ca pe ceva «urât», și simpla mențiune a cuvântului te poate înspăimânta.

F PENTRU EA

Primul drum trebuie făcut la ginecolog sau la medicul de familie. Dacă vina o poartă o infecție cronică sau o ITU, antibioticele o pot vindeca. Vaginul ți se strânge în momentul-cheie? Poate că relația îți produce anxietate. N-ai încredere în partener? Ți-e frică de sarcină ori de o BTS? Sau poate că pur și simplu nu ai chef, iar vaginul îți spune asta în stilul lui. Dacă

toate motivele medicale sunt excluse, iar problema e gravă, adresează-te, repet, unui terapeut.

Acesta se va concentra pe două chestiuni: ce simți față de sex în general și ce tehnică are partenerul (sau dacă-i lipsește cu desăvârșire). Între timp, asigură-te că ți se oferă mai mult preludiu, ceea ce va conduce la o mai bună umezire, adaugă lubrifiant, depărtează larg picioarele și îndoaie genunchii pentru a facilita penetrarea, împinge-te înainte când el intră pentru ca mușchii vaginului să se relaxeze.

Dacă ai vaginism, încearcă exercițiile următoare. Fă-le câteva săptămâni zilnic și evită contactul sexual până când ești gata.

1. Începe prin a face o baie sau a sta întinsă, în liniște, un timp. Privește-ți organul genital cu o oglindă. Atinge intrarea în vagin cu un deget lubrifiat, apoi încearcă să-l introduci când te simți relaxată, împingându-te un pic înainte.

2. Lasă degetul acolo câteva minute, apoi mișcă-l nițel mai adânc. Dacă începi să te strângi, oprește-te, apoi strânge *deliberat* mușchii în jurul degetului până numeri la trei, după care dă drumul. Repetă până simți că poți controla mișcarea – propune-ți cel puțin 20 de contracții. Se numesc exerciții Kegel. Exersează până când poți să introduci tot degetul fără să ai spasme.

3. Încearcă același lucru cu două degete, folosind cât mai multă lubrifiere. Apoi...

4. Repetă exercițiul cu prietenul tău. Tu dai tonul. Când te simți pregătită, încercați poziția cu tine deasupra. Pune-l să stea nemișcat, coboară-te și lasă-l să te penetreze atunci când ești gata. Strânge și relaxează mușchii vaginali *în mod deliberat* în timpul penetrării.

M PENTRU EL

• *Încurajeaz-o să meargă la un consult.* Trebuie eliminate cauzele medicale întâi, apoi sugerează-i să facă terapie dacă presupui că motivele sunt psihologice.

• *Triplează durata preludiului.* Cu cât este mai relaxată și mai excitată, cu atât sunt mai puține șanse să simtă durere. Nu încerca să intri dacă ea nu s-a umezit sau e încordată.

• *Folosește mereu lubrifiant.* Este cea mai eficientă cale de a reduce durerea.

CINCI MODURI DE A O AJUTA SĂ DEPĂȘEASCĂ O PERIOADĂ GREA

• **Variază cât mai mult felul de a face dragoste.** Cu cât te străduiești să faci sexul mai erotic și mai palpitant, cu atât ea îl va dori mai mult. Instruiește-te. Nu capeți experiență sexuală dacă nu ești instruit în privința sexului.

• **Renunță la negativitate.** Dacă o acuzi că e «frigidă», se va închide și mai mult în ea. Fă exact invers. Copleșește-o cu complimente (sexuale și de altă natură), sporește-i cât poți respectul de sine, răsfață-o cu masaje (nesexuale), spune-i că nu te deranjează să stați îmbrățișați și atât, dacă asta vrea. Dacă te simți frustrat, masturbează-te.

• **Vorbește cu ea.** Abordează problema ca și când ar fi a ta. Cu cât e mai deschisă cu tine, cu atât veți fi amândoi mai aproape de cauză.

• **Nu te simți atins personal.** Nu înseamnă că nu ești «bărbat» dacă nu poți s-o satisfaci. Chiar dacă pretinde că nu ești grozav la pat, aptitudinile sexuale se pot învăța.

• **Spune-i că o iubești.** O femeie sigură că e iubită lasă la o parte inhibițiile, se relaxează și are încredere suficient ca să-și satisfacă cele mai tainice dorințe.

Bombe emoționale cu explozie întârziată

Terapeuții vieții sexuale estimează că, la fiecare zece ședințe de amor ale unui cuplu, una sau două sunt fantastice, cam cinci sunt mediocre și restul de trei sunt plicticoase sau dezastruoase. *Nimeni* nu face sex nemaipomenit tot timpul, și motivul e că în pat nu sunteți doar voi doi, ci și foștii iubiți, mamele și tații, surorile și frații, mizerabilul ăla de profesor din clasa a zecea, exhibiționistul care ți-a arătat «jucăria» când tu aveai abia doi ani, bunica, fetița pe care el a înghesuit-o în magazinul din colț când avea zece ani ș.a.m.d. Cu alte cuvinte, când ajungeți să fiți împreună, amândoi sunteți deja formați de evenimente de viață: de o puzderie de evenimente mărunte și de câteva evenimente semnificative. Nu poți să-ți transformi partenerul într-o versiune sexuală sau emoțională a ta. Vor exista mereu diferențe între voi: atât în dormitor, cât și în afara lui.

În mare măsură, modul în care ne raportăm la partener depinde de părinții noștri. Psihologii cred că cea mai mare parte a programării noastre emoționale are loc când suntem foarte tineri: 50% între 0 și 5 ani, 30% între 5 și 8 ani și 15% între 8 și 18. Așa că la 18 ani suntem deja programați în proporție de 95%, ceea ce ne lasă o independență de doar 5%. Nu e nevoie să fiți înspăimântați. Părticica asta infimă poate da peste cap toată programarea – dacă vrei.

Secretul unei vieți sexuale fericite, plină de succes și de lungă durată se bazează pe *compromis* și *comunicare*. Iată câteva soluții pentru cele mai răspândite probleme sexuale ale cuplurilor.

Ce să fac dacă m-am plictisit de sex? Am relația asta de ani de zile și am făcut deja tot ce se putea face. E inevitabil ca sexul să moară? Nimic nu mă enervează mai tare decât să aud lumea spunând: «Sexul moare, e firesc. N-ai ce să faci.» De fapt, le răspund, enervându-i eu acum, există multe chestii care se pot face pentru ca sexul să rămână hot, numai că e nevoie de oarece efort, adică să nu fii leneș. Singurul avantaj pe care-l au iubiții de dată recentă față de cei de demult e că-și oferă posibilitatea cuceririi unui teritoriu neexplorat. Ceea ce pare cam nesemnificativ în comparație cu ce oferă ceilalți: posibilitatea de a fi în largul tău, de a discuta deschis, de a fi lipsit de inhibiții pentru că aveți implicit încredere unul în celălalt. A crede că sexul se ofilește și piere e ca și cum n-ai

candida pentru un post fiindcă ești convins că n-ai să-l primești. Cine știe ce se va întâmpla dacă faci un efort? La fel în viața sexuală. Cuplurile își pierd *adesea* entuziasmul sexual, dar fenomenul poate fi *prevenit*.

De ce mi se pare sexul mai puțin excitant după ce m-am îndrăgostit? Când ne culcăm cu cineva doar pentru sex, putem fi cât de destrăbălați dorim pentru că nu ne pasă ce crede acea persoană despre noi. Dar când am descoperit că ne place persoana și ținem la ea, ceva ca un duș rece ne domolește toate fanteziile sexuale și dorințele care nu ni se par «normale». O să mă creadă o ușuratică? O să mă creadă un ciudat? Trecem de la rolul de amant(ă) înfierbântat(ă) la cel de Soț ori de Nevastă. Vorbește cu partenerul despre ceea ce simți și să sperăm că veți râde de temerile tale. Dacă se așteaptă să te porți altfel în pat acum, când sunteți o pereche, poate e cazul să te mai gândești dacă vrei să rămâi cu el/ea.

Eu am întotdeauna inițiativa și nu-mi place deloc că ea n-o are. Când îi propui să faceți sex, ea răspunde entuziast sau se codește? În cazul primei variante, poate că își închipuie că trebuie să aibă «voie» (adică să sugerezi tu întâi) pentru că fetelor cuminți n-ar trebui să le placă treaba asta așa mult. Sau poate că ai un libido mult mai puternic ca al ei (nu are timp să i se facă poftă pentru că sari mereu primul la «atac»). Dacă răspunde fără entuziasm la avansurile tale înseamnă că nu-i place sexul (cu tine sau în general) și o face numai pentru că trebuie. Întreab-o ce se întâmplă. Poate că ești un amant nepriceput și ea nu are curaj să-ți spună. Întreab-o ce i-ar plăcea. Luați o masă stropită cu puțin vin, fă-i masaj, oferă-i un preludiu luuung – și vezi dacă are efect. Când ceva ne face plăcere, dorim să-l facem des.

De ce ajung mereu să fac sex cum vrea el? Nu știu. Bănuiesc că ai gură și poți vorbi. Pune piciorul în prag! Spune-i

că ai vrea să încercați și altceva. Sau pur și simplu fă pe stăpâna și sari pe el! Dacă stai pe spate nemișcată, ca un receptacul, poți să-l învinuiești că are impresia că vrei să conducă el?!

Prietenei mele îi place sexul, dar nu «una rapidă», asta nu! De ce? Poate că explicația e ultrasimplă: îi trebuie foarte mult timp ca să se umezească. Cumpără niște lubrifiant și vezi dacă e mai bine. Multe femei se excită mental foarte repede, dar durează până când trupul ajunge din urmă imaginația, iar sexul pe uscat n-are nici un haz. Însă întreab-o *pe ea* care e explicația. «Una rapidă» este o alternativă grozavă la sexul pe îndelete, dar dacă recurgi la asta prea des nu-i de mirare că nu e încântată.

Cine doarme pe locul ud? Faceți cu schimbul.

Cum să-l refuz fără să-l supăr? Uite ceva nou, la care nu te așteptai: nu-ți face probleme în privința asta. Majoritatea bărbaților preferă un «nu» unei partide de sex fără chef. Dacă vrea să prestezi la comandă, schimbă-l. Adevărul e că n-ai nevoie de permisiunea lui ca să-l refuzi. Dacă ești politicoasă și el e un tip de treabă, poate să se întoarcă pe partea cealaltă și să stea bosumflat un timp, dar curând își va da seama că se poartă ca un copil. Cum anume îl refuzi depinde de el. Adevărul ar fi o variantă: «Sunt obosită și aș vrea să dorm.» Sau: «Nu știu de ce, dar n-am chef; mai bine ia-mă-n brațe.» Trebuie să-i fie clar că refuzi numai partida de sex, nu pe el. Ceea ce-ar trebui să-l consoleze.

E bine să mă prefac că am orgasm? Nu (în majoritatea cazurilor). Poate (uneori). Citește «Când te prefaci», p. 99 pentru decriptarea acestor răspunsuri lapidare.

Cum îi spun fără cuvinte unui partener iubit că e colosal în pat? Încearcă să folosești limbajul trupului. Când face un

lucru care-ți place, exagerează răspunsul: geme mai tare, vino mai aproape, sărută-l mai apăsat, așa încât să n-aibă încotro și să observe că-ți place. Dacă ceva nu te încântă, arată-i-o sucindu-ți/îndepărtându-ți trupul sau, și mai bine, redirecționându-i mâna/penisul/gura. Majoritatea oamenilor le fac partenerilor ceea ce le-ar plăcea să li se facă lor. Dacă tu adori să fii sărutată sau mușcată pe/de ureche, asta îi vei face și lui. Strecoară treaba asta în conversație și, data viitoare când sunteți în pat, oferă-i atenția pe care ai dori să ți-o ofere el.

Dacă tot nu pricepe, n-ai de ales și trebuie să-i spui. Oricum, cuvintele sunt mai eficace. Adesea, degeaba aștepți să ajungă la locul unde îți place ție. Dacă nu vorbești, sunt șanse să nu se întâmple nimic. Din păcate, multă lume nu spune nimic în pat, poate doar: «Fă-mi ceva mai tare și un pic mai la stânga.» Dar cum ar putea ști el că e plicticos dacă nu i-o spui?!

Îmi place să fac lucruri deocheate în pat, dar am impresia că actuala mea iubită s-ar speria. Cum să sondez terenul fără să mă simt jenat și fără s-o îndepărtez? Depinde ce înseamnă – pentru tine și pentru ea – deocheat. Oricât de lipsită de prejudecăți ar fi iubita ta, nu te sfătuiesc să pășești falnic în dormitor, îmbrăcat în lenjeria ei intimă, fără s-o avertizezi în prealabil. Dar dacă «deocheat» înseamnă pur și simplu ceva nou, încearcă varianta cu al treilea personaj pentru a introduce subiectul. Spune «Am auzit că un prieten a...» sau chiar «am visat că...». Ori spune-i că ai o anumită fantezie. Dacă începe să-și frângă mâinile, iată răspunsul. Dacă pare interesată, adaugă: «Ce-ar fi să încercăm și noi asta?»

Iubitul meu va crede că mi-am făcut de cap dacă îi propun ceva neobișnuit? Depinde, din nou, despre ce e vorba. Oricum, îmi închipui că majoritatea tipilor ar fi în al nouălea cer dacă ai dori să încerci ceva nou. Dacă își închipuie că nu ești o fată «cuminte» pentru că vrei să experimentezi, nu e

perechea potrivită pentru tine. Vrei să-ți petreci toată viața purtându-te ca o călugăriță?

Adesea nu am orgasm în timpul actului, deși iubitul meu are întotdeauna. Aș putea termina dacă mi-ar oferi sex oral după aceea. E OK să-i cer? E OK ca el să aibă orgasm și tu nu? Desigur că e OK să aștepți satisfacția la sfârșitul sexului. Ține minte însă că bărbații nu sunt atât de obișnuiți cu secrețiile corporale ca femeile (habar n-au cum e să ai ciclu). Oricum, până se dă pe brazdă, un spălat rapid la baie poate să-l convingă. O variantă ar fi să-ți ofere un orgasm înainte de sexul cu penetrare sau să te masturbeze cu degetele după. Dar cel mai bine este să-ți stimuleze clitorisul *în timpul* actului sexual genital.

Dacă îmi oferă orgasm prin sex oral trebuie să fac și eu la fel? Probabil că se așteaptă la asta de la tine, dar nu neapărat imediat. Faceți cu schimbul. Multe cupluri fac partide de sex în care unul dintre ei se concentrează exclusiv asupra celuilalt. Într-o zi poate să te maseze, să-ți ofere apoi sex oral și să te lase să aluneci direct într-un somn delicios. A doua zi, faci tu la fel pentru el.

El vrea să încercăm sexul anal, dar eu mă opun. Mulți oameni – bărbați și femei – consideră sexul anal excitant. Sunt însă alții care mai bine și-ar băga ace în nas! E o decizie personală și, deși nu înseamnă că e pervers sau homo, nu trebuie să te preseze dacă nu vrei. Dacă decizi totuși să încerci, lasă-l să-ți introducă un deget bine lubrifiat în rect, ca să vezi dacă-ți place senzația, înainte de a introduce penisul.

Iubitul meu vrea să mă masturbez în fața lui. Sunt prea «puritană» dacă nu vreau? E un comportament considerat normal în ziua de azi? Acum 15 ani, femeile nici măcar nu ar fi recunoscut că se masturbează, darmite să mai dea și un

spectacol! În schimb, bărbații s-au masturbat dintotdeauna – mult! – și de aceea lor nu li se pare cine știe ce să-ți ceară așa ceva. Există un motiv bun să consimți: ai să-i oferi detalii exacte despre stilul în care trebuie să ți se ofere plăcere. Nu-l lăsa să te constrângă, dar gândește-te dacă n-ar fi bine s-o faci. Întotdeauna trebuie să ne autodepășim un pic sexual. Dacă rămâi într-o zonă confortabilă tot timpul, nu vei evolua.

Să-i mărturisesc fanteziile mele partenerului? Depinde cât de bine îl cunoști și câtă încredere ai în el. O prietenă a mea i-a mărturisit unui nou iubit că are de când se știe fantezia că face amor cu o altă femeie. La întâlnirea viitoare, el a adus o profesionistă care să le țină companie, ceea ce n-a entuziasmat-o pe prietena mea pe cât își imaginase el. Ținute secrete sau spuse cui trebuie, majoritatea fanteziilor nu fac nici un rău, ba chiar impulsionează sexul. Dar mărturisite cui nu trebuie pot deveni subiect de răzbunare. În ce mă privește, le-aș pune deoparte pentru un partener pe termen lung și eliberat sexual, la care țin foarte mult.

De ce ea nu poate să sufere să mă uit în reviste porno? Trebuie să renunț la gândul că ne vom uita vreodată împreună? Adevărul este că pe 90% dintre bărbați îi excită revistele porno «soft» (adică nu cu animale, copii sau violență extremă). Pentru că bărbații pot separa mai bine dragostea de sex decât femeile, ei consideră imaginile porno o chestie «de băieți», neînțelegând de ce prietenele lor se simt jignite. Sincer vorbind, nici eu nu înțeleg atâta vreme cât discutăm despre *Playboy*, *Penthouse* ori vreun film video mai deocheat. Însă nu *te aștepta* ca ea să se uite cu tine decât dacă vrea, iar dacă e foarte împotriva pornografiei, ei bine, atunci renunță la a mai avea ceva în comun în domeniul ăsta.

Dacă ești obsedat de pornografie, treburile se schimbă. Ai abonament la toate revistele, inclusiv la cele «dure»? Le folosești pe post de înlocuitor al sexului cu ea și nu poți face

nimic fără ele? Atunci e cazul să mergi la un terapeut, pentru că ai o problemă.

Studiile arată că, în medie, bărbații sunt consumatori sporadici de pornografie. Dacă te uiți la reviste cu femei nu înseamnă că nu-ți iubești prietena sau că o compari cu fetele de pe postere și că ai vrea ca ea să se comporte la fel. Pe bărbați îi excită imaginile, pe femei – cuvintele. Tu nu te superi când ea se bagă în pat cu un roman sexy, nu-i așa?

De ce femeilor nu le place să ofere sex oral? Unele femei cred că penisurile sunt murdare, «câh», scârboase – fiind locul pe unde face bărbatul pipi. Altele au avut experiențe rele. Vreun tip le-a ținut capul cu forța până s-au înecat, poate că nici nu s-a spălat bine (în mod special neplăcut dacă nu e circumcis!). Unele femei nu suportă felația de teamă să nu se sufoce și să li se facă rău, altora nu le place să înghită sperma la urmă. Dacă faci duș regulat și te speli atent, dacă o lași să controleze poziția și adâncimea, nu-ți pui mâinile pe capul ei și nu faci tărăboi că nu înghite, poate că ai convinge-o. Ce-ar fi să-i spui că te vei comporta așa? Chiar dacă e începătoare, zi-i că orice ar face e grozav. Bărbaților le place sexul oral pentru că prietena lor pare astfel să adore ceea ce el a adorat de când l-a descoperit – propriul penis. În plus, obține să nu facă nimic în timp ce ea devine «agresoarea».

Trebuie să înghit? Majoritatea bărbaților sunt atât de fericiți că au penisul în gura ta, încât înghițitul spermei în momentul crucial devine o chestie mai neimportantă. (Doar o mică parte cred că e ca și când ai urmări finala campionatului de fotbal fără o bere.) Atâta timp cât nu-l lași baltă de tot când e pe cale să termine, există puține șanse să-l deranjeze. Unele femei nu înghit, ci țin sperma în gură un pic – până ajung la chiuvetă sau scuipă într-un șervețel. Altele trec iute la masturbarea manuală sau îl lasă să ejaculeze între sâni.

Sunt mai excitată în timpul menstruației decât în restul timpului. Să-i spun unui nou prieten că sunt la ciclu, ori să tac, continuând să fac sex? Spune-i neapărat! Nu e plăcut să vezi sânge nici când te aștepți, darmite când te ia prin surprindere. Dacă vrei să faci sex la ciclu, trebuie să ai la îndemână un prosop (și, să sperăm, un duș). Spune-i ceva de genul: «Sunt la ciclu, dar n-aș vrea să aștept. Pentru mine nu e o problemă dacă pe tine nu te deranjează.» S-ar putea ca ideea să-l oripileze. Sângele ne îngrozește pe toți și nu uita că a avut parte toată viața de femei care i-au spus: «Nu pot, sunt la ciclu!» E posibil să aibă nevoie de ceva timp ca să se obișnuiască. Pentru unele femei, ideea de a face sex la menstruație e de neconceput. Altele nu pricep care e tragedia. Depinde de dispoziția psihică și de abundența menstruației.

Vrea să știe câți iubiți am avut. Câți să recunosc că au fost? Să-i spun adevărul? Ce ai făcut înainte să-l cunoști e treaba ta, așa cum ce a făcut el înainte să te cunoască e treaba lui. Nu e cazul să-i povestești despre trecutul tău sexual decât dacă acesta îi afectează în mod direct sănătatea. Dacă te hotărăști totuși să-i spui, fii conștientă că o să fii judecată – și nu neapărat după normele după care se judecă el. Chiar dacă el mărturisește 50 de iubite, cei 15 iubiți ai tăi tot vor părea prea mulți. Cifra cel mai frecvent citată în statistici pentru o femeie este, în medie, de 10 iubiți. Depinde, desigur, și de vârsta femeii. În loc să micșorezi numărul poveștilor tale sexuale, de ce n-ai lăsa adevărul să iasă la iveală încet, în timp? Pe măsură ce relația voastră devine mai profundă, veți ghici care dintre legăturile anterioare ale fiecăruia au fost serioase, iar restul oricum nu contează.

Alte elemente apte să strice o relație

Dacă nu cumva motivul relației e chiar sexul, e imposibil să le separi pe cele două. Iată câteva plângeri frecvente ale cuplurilor și metodele de a le face față.

Prietenul meu m-a înșelat într-un moment când aveam probleme serioase și nu pot să-l iert. Nici nu încerca pentru că nu vei putea. Unele cupluri supraviețuiesc infidelității, altele nu. Depinde în mare măsură de motivația lui. Faptul că băuse prea mult și pur și simplu s-a întâmplat nu e acceptabil pentru multe femei. A purtat prezervativ? Dacă a fost în stare să-l scoată din pachet, atunci era suficient de lucid ca să se gândească și la tine. A avut erecție? Păi atunci nu era chiar așa beat! Părerea lui de rău nu e suficientă. Trebuie să afli de ce a făcut-o și de ce zice că n-o s-o mai facă. Dacă are remușcări timp de câteva săptămâni și apoi nu mai are chef să discute subiectul, nu te resemna. *El* a greșit, tu trebuie să suporți greșeala *lui*, așa că e de datoria *lui* să te facă să te simți bine. Dacă erați împreună de puțin timp și peste câteva luni tot ți-e silă să te uiți la el, renunță. Dacă sunteți însă împreună de mulți ani și înțelegi – cu capul – de ce a făcut-o (deși tot suferi al naibii), rezistă vreo șase luni, ba chiar apelează la consiliere. El trebuie însă să-ți recâștige încrederea. Uneori o aventură scoate la iveală probleme ascunse, conducând la ceva bun. În majoritatea cazurilor totuși înseamnă că nu e în stare să se stăpânească și nu te respectă.

Îmi iubesc logodnicul, dar nu pot spune cu mâna pe inimă că îl doresc la nebunie. Sunt oare prea pretențioasă dacă vreau atracție fizică atunci când restul e perfect? Nu. O relație fără atracție sexuală e simplă prietenie. Dacă nu-l dorești, atunci ți-e prieten bun, dar nu un potențial soț. E greu de acceptat și mulți îți vor spune să nu ții seama de sfatul meu și să te căsătorești. Dacă o faci, îți urez să fii fericită, însă mi-e teamă că o să-ți petreci o bună parte din timp uitându-te după chelneri, flirtând cu măcelarul și având, probabil, un șir de aventuri amoroase. O viață lipsită de sexualitate nu e dreaptă nici pentru tine, nici pentru el. Ție nu-ți spune nimic sexual, dar există cineva pe lumea asta căreia îi spune – mult. Dă-i posibilitatea acelei femei să-l găsească. Dacă ai noroc și tratezi

lucrurile cu delicatețe, atunci logodnicul tău poate deveni ceea ce trebuia să fie de la început: un prieten deosebit.

Partenerul meu se uită mereu după alte femei. Cum să-l opresc? E o diferență între a remarca și admira femeile frumoase și a le arunca acea privire-care-dezbracă pe care și-au perfecționat-o unii bărbați. Prima variantă e normală, a doua e lipsită de respect. O să-ți spună probabil că ești paranoică, geloasă, nesigură pe tine etc. Unele femei într-adevăr exagerează, așa că asigură-te mai întâi. Întreabă-ți o prietenă de încredere sau, și mai bine, un fost iubit dacă ești genul care-și imaginează lucruri. Dacă răspunsul e negativ și chiar îți place tipul, spune-i calm cât de tare te deranjează că se uită la alte femei când este cu tine. În caz că neagă, spune-i: «Foarte bine. Dar vreau să știi că mă supără treaba asta.» Studiază-i apoi comportamentul. Presupunând că nu s-a îmbunătățit, spune-i că, dacă nu încetează, nu mai vrei să fii cu el. Dacă se schimbă, mai acordă-i o șansă. Dacă nu, iar tu găsești toată istoria de nesuportat, părăsește-l.

Proporția de femei care cred că bărbații le judecă atractivitatea sexuală după dimensiunea sânilor: 25%. Proporția de bărbați care admit că așa este: 11%.

Partenera mea mă sufocă. Vrea să fie cu mine în fiecare secundă, mă sună mereu și-mi suge și ultimul strop de energie. O iubesc, dar când îi spun să mă lase să respir se supără! Experta în relații Barbara De Angelis îi numește pe acești oameni «vampiri emoționali». Așa și sunt: se hrănesc din energia, din *viața* ta. Atenția permanentă te flatează la început, dar devine foarte repede grozav de iritantă. Problema e că oricât de mult timp sau de multă dragoste i-ai acorda, tot nu e suficient. Cineva ori ceva a rănit-o în trecut, dar tu nu ești terapeutul ei. Nu sta cu ea din milă (sau de frică să nu facă vreo prostie).

Sugerează-i să apeleze la ajutor specializat pentru a descoperi de ce e așa de nesigură pe ea. Oamenii care se iubesc

pe ei înșiși nu sunt lipitori – se bucură de singurătate și își folosesc resursele proprii, nu se bizuie pe alții.

Fostul meu partener m-a făcut să sufăr rău, așa că avansez *foarte* încet în noua relație, însă mă tem că n-o să mai iubesc niciodată. E prudent și rațional s-o iei încet. Nu-ți mai pune inima pe masă, las-o acolo, înăuntru, unde e bine apărată. Ține ochii larg deschiși și privește-ți partenerul cu obiectivitate, fără să grăbești lucrurile. Învață din greșeli. De ce s-a destrămat fosta legătură? Ai ales greșit sau ai fost și tu de vină? Vezi cum stai cu stima de sine. Meriți să fii bine tratată, așa că nu te mulțumi cu mai puțin.

Mă văd cu o fată de câteva luni, dar încă nu i-am cunoscut prietenii și familia. Despre ce poate fi vorba? Despre lucrul de care ți-e frică și ție, bănuiesc. Fie s-a despărțit de curând și nu crede că cei din jur sunt gata s-o vadă cu un alt prieten, fie e măritată. Ori poate familia și prietenii s-au purtat rău cu iubitul ei dinainte și vrea să te apere de asta. Dar dacă pare să țină mult la ei, refuză să discute problema și nu vrea să te prezinte înseamnă că fie nu te socotește destul de bun ca să apară în public cu tine, fie nu crede că aveți vreun viitor împreună. Întreab-o direct și nu te lăsa păcălit.

19 – 5 = fericire. Numără de câte ori ați făcut sex luna trecută, scade numărul de certuri din aceeași perioadă. Dacă obții un număr pozitiv, aveți o relație solidă. Dacă nu...

Un trio funcțional: cuplul nefericit plus consilierul

După părerea mea, toate cuplurile de îndrăgostiți ar trebui să facă ședințe de consiliere înainte să se căsătorească. Tu te-ai duce la un doctor lipsit de educație medicală? Și atunci, cum

să te angajezi că vei trăi o viață cu cineva care nu are aptitudinile cerute de o relație? Consilierea nu este doar o formă de a «repara» trecutul, e și o bună pregătire pentru viitor.

Dacă ai deja o legătură care nu e deloc formidabilă, fie părăsește-o, fie îmbunătățește-o. Dacă nici după consiliere relația nu e salvată, oricum ai învățat ceva benefic pentru următoarea.

E cazul să ceri ajutorul specialistului dacă:

- vă certați mereu, neîncetat, pe aceleași teme
- te simți iritat(ă) și melancolic(ă), plictisit(ă) sau frustrat(ă)
- găsiți scuze ca să nu fiți împreună și stați din ce în ce mai puțin timp laolaltă
- nu faceți sex în mod regulat
- simți că vorbești cu un zid, nu cu un om
- observi alte persoane – și chiar îți plac
- vă simțiți mai degrabă «colegi» decât amanți
- te gândești să pui capăt relației... ori să ai o aventură

Cele patru lucruri pe care ar dori bărbații să le știe femeile despre sex

1. Nu ne plac discuțiile în pat.
2. Ne place să fii extrem de sexy.
3. Nu putem suferi să stai pasivă.
4. Singurele gâlme pe care le observăm pe corpul tău sunt sânii.

Cele patru lucruri pe care ar dori femeile să le știe bărbații despre sex

1. Nu vrem să ne culcăm cu King Kong.
2. Nu vrem să dureze toată noaptea.
3. Dacă ne întrebi «ai terminat?», precis nu mai terminăm.
4. Dacă spui ceva drăguț după e grozav.

Ce se întâmplă la consiliere? Depinde cât de bune sunt aptitudinile voastre de comunicare și în ce stadiu este relația. Majoritatea cuplurilor cu probleme merg la 6–12 ședințe de o oră, la început o dată pe săptămână, apoi la intervale mai mari. În prima ședință, consilierul va încerca să-și facă o idee despre dinamica relației – ce personalități aveți și cum vă raportați unul la celălalt. După aceea va trece la rezolvarea problemelor, stabilind un plan de acțiune și învățându-vă anumite tehnici. Nu fiți surprinși dacă problema pentru care ați apelat la consiliere se dovedește a nu fi cea mai gravă. Deși ți se pare că ceea ce te scoate din sărite e faptul că nu face nimic în casă, se poate ca *adevărata* ta problemă să fie refuzul lui de a se însura cu tine.

Un terapeut bun va stabili un program convenabil pentru amândoi, dar nu vă faceți iluzii, veți avea mult de lucru. Vi se vor da «teme», pentru că aptitudinile se învață prin exercițiu și pentru că e greu să renunți la vechi obiceiuri, chiar dacă știi că nu te duc nicăieri. (P.S.: Consilierul nu vă va spune să vă despărțiți, dar probabil vă va îndruma spre asta dacă, în mod sincer, crede că e singura soluție.)

Consilierea merge foarte bine pentru cupluri care:

- primesc ajutor din timp; cu cât mergeți mai repede, cu atât relația va fi mai puțin deteriorată pe termen lung;
- vor ca terapia să funcționeze; dacă unul dintre voi nu mai e îndrăgostit sau doar tolerează relația și atât, nu prea sunt șanse să reușiți;
- au simțul umorului; dacă puteți râde împreună, lucrurile nu sunt pierdute.

Consilierea nu are efect în cazul cuplurilor care/în care:

- se găsesc în mijlocul unei crize; când ați rezolvat-o, sunteți prea obosiți ca să mai faceți alte eforturi și recădeți în vechile obișnuințe;

• folosesc consilierea ca ultimă soluție; dacă unul dintre voi a decis deja că vrea să plece, consilierea nu face decât să îndulcească lovitura, nimic mai mult;

• unul sau amândoi aveți o aventură și nu aveți de gând să-i puneți capăt; mai e nevoie să explic de ce?

• cred că terapia le va rezolva toate problemele; de fapt, nu poate decât să vă ajute să le rezolvați voi înșivă;

• nu sunt pregătite să se schimbe; dacă ești atât de dependent de muncă/prieteni/fotbalul de vineri seara încât nu pui relația pe primul loc, perspectivele nu sunt grozave.

Factorul F (de la «fost»)

Uneori, problemele sexuale sunt generate de faptul că ești patologic obsedat de un fost prieten/o fostă prietenă, care împreună cu CD-urile preferate ți-a furat, parcă, și libidoul. Dacă încă te mai gândești la el/ea după luni sau ani (...să fim serioși, nimeni nu e chiar așa de grozav!), încearcă următoarele:

1. Scrie pe hârtie de ce sexul cu el/ea era atât de minunat. Ce făceați (fii foarte exact(ă)), unde, de ce aveai senzațiile alea extraordinare. Vei descoperi fie că actul fizic era irelevant și numai persoana te înnebunea, fie că ai făcut cu acea persoană lucruri pe care nu le-ai repetat cu altcineva.

2. Poți recrea genul acela de sex? Dacă era vorba de persoană, gândește-te la circumstanțele de atunci. Nu poți să compari întâlniri obișnuite, de zi cu zi, cu o vacanță în Bali. Pune personajul din vacanță în circumstanțe de zi cu zi, și ai să vezi că sexul acela nu mai e așa de grozav. Crezi cu tărie că a fost vorba de o atracție specială? Bun. Dacă asta contează așa mult, stai în banca ta până când simți ceva similar pentru altcineva. Dacă tânjești după chestiile pe care le făceați, de ce nu încerci același lucru cu noul partener? Nu-i spune ce formidabil era când X îți excita clitorisul cu limba, zi-i ce grozav ar fi dacă ți-ar face *el* asta.

3. Fii realist(ă)! Ești convins(ă) că doar făptura aceea putea să-ți dea anumite senzații? Nu numai că exagerezi, dar asta nu te duce nicăieri. În primul rând ai idealizat tot: *nimeni* nu e atât de tare în pat. Mergi la origini, află de ce era sexul acela formidabil și apoi găsește pe cineva cu care să-l recreezi.

4. Cântărește-ți relația actuală. E doar un paleativ? Faci sex ca să-ți alini suferința? Ești atât de orbit(ă) de trecut încât nu-ți dai seama că ceea ce ai acum e mai bun? Hotărăște cum stau lucrurile și acționează în consecință. Ia-ți jucăriile și pleacă sau dedică-te sută la sută relației. Apelează la un terapeut dacă nu poți să rezolvi singur(ă) chestiunea.

OPT

Fantezii

Lasă povestea răsuflată cu dar-credeam-că-mă-iubești – cu fantezii încinse se construiesc scenarii realiste încă și mai încinse

Aproape toată lumea are fantezii: bărbații, femeile și (evident) copiii – iar asta din milioane de motive. În lumea imaginației nu există legi. Nimeni nu poate afirma că avem dreptate sau greșim, că suntem buni sau răi, perverși, murdari sau revoltători, deoarece, slavă Domnului, nimeni nu ne poate citi gândurile. Așa că avem libertatea să inventăm situații ideale, complet nepractice și de neatins în viața obișnuită.

Nu există doi oameni care să aibă exact aceeași fantezie, însă toate fanteziile au ceva în comun: tentația de a scăpa de ceea ce e acceptat din punct de vedere social. Fanteziile sunt, la urma urmei, binevenita evadare din stresul vieții de zi cu zi.

În mare parte, fanteziile noastre se învârtesc în jurul unor lucruri pe care nu le-am încerca niciodată în viața reală; ba unele chiar ne-ar îngrozi dacă s-ar întâmpla. Cu toate acestea, efectul lor asupra libidoului și vieții noastre sexuale este imens, iar în anumite cazuri am fi încântați să se materializeze. Cu cât fantazezi mai mult, cu atât ai un libido mai puternic, iar motivul e clar: cu cât te gândești mai mult la sex, cu atât dorești mai tare să-l practici. Ceea ce transformă fanteziile în cel mai la îndemână și cel mai ieftin auxiliar sexual. Mai mult, sunt auxiliare făcute «pe comandă». Putem să le declanșăm și să le îndepărtăm când dorim, introducând varietate în viața noastră sexuală, fără mizeriile și complicațiile aduse de aventurile reale. Aduc, de pildă, picanteria infidelității fără prețul plătit de obicei.

Fantezia și masturbarea merg foarte bine împreună și mulți au o fantezie preferată care le garantează orgasmul. Studiile arată că mai bine de 50% dintre oameni au fantezii atunci când fac dragoste. Sexperții estimează că proporția *reală* este și mai mare. Toți cei care fantazează în timpul actului sexual au, potrivit sondajelor, o viață sexuală mai plină decât ceilalți. Fanteziile noastre nu au neapărat ca subiect alți oameni sau alte situații. Adesea ne imaginăm cum arătăm sau ce ne face partenerul – adică lucruri pe care nu le putem vedea cu propriii ochi.

Oricât ai vrea, n-ai să găsești vreun terapeut care să nu includă fanteziile în rețeta sexului pasional. Mai jos am făcut lista celor mai frecvente fantezii, unele desprinse din mărturisiri, și am dat sugestii despre modul în care pot îmbunătăți ele viața sexuală, atât în pat cât și în afara lui.

Ce visează el: cele mai obișnuite fantezii masculine

«La ce te gândești, iubitule?», întreabă ea, lungită într-o poză romantică pe canapea, cu capul pe umărul tău. «Îîî... hmm... la cât te iubesc.» «Doamne, ce dulce ești!», susură ea. De fapt, în capul tău se derula ceva de tipul următor...

1. Fantezii despre partenera din acest moment. Nu e o glumă! Cea mai frecventă fantezie sexuală este legată de ceea ce i-ai făcut sau i-ai face partenerei (în treacăt fie spus, este pe locul unu și în topul fanteziilor ei!). De ce? Pentru că un corp disponibil e mult mai excitant decât unul de neatins; și sunt mai multe șanse ca fantezia să se adeverească (dacă nu cumva s-a și întâmplat asta).

2. A face sex cu o altă femeie decât partenera. Adesea e vorba de o fostă iubită, de o prietenă a partenerei sau chiar de o celebritate. Motivația psihologică nu e greu de ghicit.

Mulți tânjesc să facă sex cu cineva nou, iar fantezia e o modalitate de a-ți împlini dorința fără a-ți pierde partenera. Dacă femeia din fantezie e și virgină înseamnă că te proiectezi în rolul de profesor, inițiind-o în plăcerile sexului prin aptitudinile tale de amant. Dacă are sâni mari, ai de ales între mai multe teorii psihologice. Adepții lui Freud consideră că nu te-ai desprins încă de sânul mamei, simbolul copilăriei. Alți terapeuți, mai rezonabili, spun că faci parte din categoria încuiaților care consideră sânii mari simbolul femeii supersexy.

3. A oferi sau a primi sex oral. Și această fantezie este pe primele locuri de pe listă, pentru ambele sexe. Felația imaginată posedă un ingredient special: femeia nu face asta pentru a *oferi*, ci pentru *a obține* plăcere. Ea îți adoră penisul nemaipomenit, înghițind în sec, degustând, implorându-te s-o lași să-l soarbă din mișcări ale limbii lungi și lascive. În plus, însoțește toată operațiunea de comentarii gen: «Dumnezeule, ești uriaș!», iar în final nu numai că îngurgitează sperma până la ultimul strop, dar își linge și buzele. Chestia asta reprezintă paradisul pentru aproape toți bărbații (și e ceva foarte ușor de realizat pentru orice femeie).

Nici fanteziile despre sexul oral oferit ei nu sunt neobișnuite. Multe femei sunt în mod clar mai entuziasmate de sexul oral decât de cel genital, iar tu, cel care dăruiești plăcerea supremă, știi că asta o va *înnebuni*. În plus, mulți dintre noi cred, în secret, că sexul oral este mai «murdar» decât celălalt, de unde adaosul de picanterie.

4. Sex cu două sau mai multe femei. Este echivalentul masculin adult al fanteziei copilului că a fost închis din greșeală într-o cofetărie. Dacă e plăcut să faci dragoste cu o femeie, atunci să faci sex cu două trebuie să fie de două ori mai plăcut, nu-i așa? Adaugă un strop de sex lesbienesc și gata, ești în al nouălea cer! În imaginația ta ești un supermascul, în stare să le aducă pe amândouă, neîncetat, la orgasme cu țipete. În realitate, pe mulți dintre voi, bărbații, vă frământă (conștient sau

nu) întrebarea dacă o satisfaceți și pe cea cu care sunteți... Nu-i de mirare că fantezia aceasta e atât de frecventă. Studiile arată că cei mai mulți bărbați nu vor asemenea orgii sexuale în viața reală.

În fanteziile «tip orgie» nu numai că nu există inconveniente logice, de genul «vrei să-ți miști piciorul mai încolo? îmi intră degetul mare în nas», dar poți avea orgasme ori de câte ori vrei. Vederea a două femei făcând dragoste (mai ales femei cunoscute – partenera ta fiind adesea una dintre ele) e altă fantezie masculină răspândită. În versiunea clasică, vii acasă de la serviciu pe neașteptate și descoperi că partenera ta, îmbrăcată cu ceva vaporos, se află în pat, îmbrățișată cu «o prietenă/o zeiță» superbă. Mâinile, cătușele și limba fac parte din scenografie, dar momentul culminant este întotdeauna cel în care ele te imploră să vii și tu în pat, astfel încât să simtă «adevărata plăcere».

55% dintre bărbați au avut fantezii pe tema sexului cu două persoane; doar 27% dintre femei au avut fantezii similare.

5. A privi cum fac alții amor și/sau a fi privit. Se numește *voyeurism* (să privești), respectiv *exhibiționism* (să fii privit). De fapt, puțini oameni s-ar abține să se uite la o scenă sexuală dacă ar ști sigur că nu vor fi prinși, însă, cum sexul e ceva particular și în mare parte secret, voyeurismul rămâne o fantezie (a ambelor sexe). Desigur, vedem așa ceva la televizor, însă ni se întâmplă rar să asistăm la «treaba adevărată» și pe deasupra există o atracție narcisistă: ne imaginăm că suntem unul dintre cei priviți, căci nu ne putem *vedea* pe noi înșine atunci când facem dragoste. Chiar dacă am avea în față o oglindă, nu s-ar vedea tot și, în plus, ai tendința de a nu prinde părțile cele mai interesante din cauză că ești prea transportat. Unii bărbați își închipuie că partenera lor este o creatură plină de dorință sexuală, așa că îi trebuie mai mulți bărbați pentru a o satisface. Deloc surprinzător, puțini bărbați (curajoși sau stupizi, nu se știe) își transpun această fantezie în realitate.

Fanteziile exhibiționiste se învârt în jurul unora care te admiră. Dai (bineînțeles) un spectacol *di granda*, iar privitoarea este adesea geloasă pe calitățile tale de amant, dorindu-și cu disperare să fie în locul celei cu care faci amor. E o fantezie care îți gâdilă eul.

6. S-o privești masturbându-se pentru tine (sau s-o privești fără ca ea să știe). A o privi «jucându-se» cu organele ei genitale figurează destul de sus pe lista preferințelor bărbaților, probabil pentru că te asigură că sexul e la fel de important pentru femei ca și pentru tine. Spionatul este și el incitant: oare unde ajunge de una singură, adică fără tine?

7. Sexul anal. Nu înseamnă că ai «tendințe homo», dat fiind că zona e fără doar și poate erotică, mai ales pentru bărbați. Mulți ar vrea ca partenera să-i penetreze cu degetul, sau ar dori sex anal, dar se tem că ea ar crede că sunt homosexuali dacă sugerează așa ceva. Deci totul devine o fantezie.

8. Legatul. Să fie legată este visul ei preferat, să lege pe cineva – este visul lui. Și e un lucru care iese bine și în viața de toate zilele! Fanteziile pe tema legatului sunt de obicei fantezii de putere – pe care o ai sau la care renunți –, ambele tipuri cu farmecul lor. Uneori pot să însemne că vrei s-o legi *de tine* (nu simți că îți aparține cu adevărat). Dar fanteziile pe tema legatului îți vin în minte așa de des și din cauza scenelor din cărți și filme erotice.

Fanteziile sado-masochiste (S&M) sunt mai puțin frecvente, dar nu rare. Sadismul înseamnă să obții plăcere din faptul că faci pe cineva să sufere; masochismul – să ai plăcere când cineva te face să suferi. Majoritatea fanteziilor S&M blânde sunt legate de biciuit și de bătut la fund. Plăcerea și durerea sunt inextricabil legate în mințile anumitor oameni. Pălmuitul înviorează de fapt circulația sangvină în zona genitală – deci, biologic vorbind, ne excită. Agresivitatea e răspândită în lumea animală: există femele care nu ovulează decât dacă masculul

le mușcă. Fanteziile masochiste izvorăsc uneori din credința subconștientă că sexul este ceva rău și tu trebuie să fii pedepsit(ă) pentru că îți place.

9. Pretinsul viol. Contrar convingerilor feminine, fantezia despre viol a bărbaților e legată mai mult de faptul că o dai gata cu tehnica sexuală și cu carisma ta și mai puțin de violență. La început ea spune «nu», dar finalmente spune «da» dat fiind că e copleșită de supermasculul de tine și nu poate refuza un astfel de cadou. Adesea lucrurile se petrec ca în desenele animate: nimeni nu pățește nimic, iar victimei îi place mai mult decât ție. Dacă ea te forțează să faceți sex înseamnă că te complaci într-un rol sexual de subordonare, foarte diferit de cel pe care-l ai, probabil, în viața reală. De obicei, e o formă de eliberare din lațul responsabilității de a conduce tot timpul.

10. Sex cu un alt bărbat. Fanteziile sexuale cu bărbați sau implicând-o pe ea și încă un bărbat nu înseamnă că ai dori în secret să fii homosexual, ci doar că ai curiozitate sexuală.

Jocurile ei mentale hedoniste: primele 10 fantezii feminine

Gândurile sexy ne fac să ne doară burta, ne înfioară pielea și ne umezesc vaginul. Femeile care se consideră bune amante au mai multe fantezii. În plus, cele care se pregătesc pentru sex fantazând se excită mai repede și simt o plăcere mai intensă. Aproape toate dintre noi fantazăm când ne masturbăm, multe o fac și în timpul sexului, mai ales dacă au probleme să ajungă la orgasm.

1. Fantezii despre partenerul din acest moment. Prima categorie de pe listă, ca și la bărbați.

2. Sex cu un alt bărbat decât partenerul. De cele mai multe ori, e vorba de un fost iubit. Unele femei se simt vinovate sau chiar au impresia că au comis un adulter dacă retrăiesc vreo partidă sexuală mai încinsă din trecut. Nu e cazul! E o fantezie normală. Cercetările dovedesc că nu ne căsătorim cu persoana cu care am făcut sexul cel mai pasional (majoritatea femeilor vor siguranță și aleg niște calități mai rezonabile). Prin urmare, deși îți iubești prietenul actual, e posibil să te fi excitat mai mult cineva din trecut.

Dacă ai fantezii cu un nou iubit, e vorba de sindromul bine cunoscut «vreau ce nu am». Din păcate, morala și treburi neplăcute, precum SIDA, ne împiedică să facem sex cu oricine ne place. Dar a fi implicată într-o relație cu un bărbat nu înseamnă că ceilalți bărbați dezirabili au dispărut de pe mapamond. Cea mai sigură supapă este imaginația – și deosebit de fertilă, pe deasupra. Așadar, ne imaginăm – dacă suntem albe – că facem sex cu un negru (are un penis super, iar culoarea pielii îl face teribil de exotic); cu un băiat-jucărie (e perceput ca mai activ sexual, are penisul mai dur și tu ești cea cu experiență, care conduce jocul); și cu celebrități. Adevărul este că starurile nu seamănă deloc, în general, cu imaginea pe care le-o croiește mașina lor de publicitate, însă, la naiba, acești bărbați *par* infinit mai interesanți decât cei cu care ai de-a face de obicei! Și cât de celebră ai deveni, la rândul tău, dacă ai pune mâna pe unul! Să mergi la braț cu o vedetă... iată ceva care îți gâdilă eul și îți confirmă atractivitatea.

3. Sex cu o femeie. Femeia imaginată este în general o necunoscută, dar știe întotdeauna exact ce să facă pentru a ne excita, dat fiind că are ceea ce avem și noi.

4. Ceva nou ce ți-ar plăcea să încerci. Deși multe femei sunt foarte dornice să experimenteze și extrem de imaginative în fantezii, puține își recunosc dorințele «ciudate», de teamă ca partenerul să nu le condamne. Așa că soluția simplă este

să joci scenariul în cap. Pentru femeile cu o atitudine deschisă, fantezia e și o formă de repetiție, sporind dorința în așteptarea actului real. A fi legată, sexul în trei, sexul în grup și privitul altora intră, toate, în tipul acesta de fantezie. Sexul în public e un alt vis frecvent: îi putem excita și pe alții, nu numai pe partener, iar latura noastră exhibiționistă se bucură.

5. A primi sex oral. Este cea mai rapidă, cea mai eficientă (și uneori singura) modalitate prin care ajungem la orgasm, așa că nu e de mirare că ocupă un loc important în fanteziile noastre. Tipul din vis nu numai că face asta cu plăcere, dar e atât de entuziasmat că ar fi gata să intre înăuntru și să rămână acolo zile întregi. Adesea e un sclav sexual: înalt, frumos de pică și plin de mușchi. Îi poruncim să ne facă sex oral (ore în șir), dar ne și dă de mâncare, ne masează nemaipomenit, spală vasele, ba face și patul.

6. Fantezii cu sex romantic. E ceea ce femeile recunosc cel mai ușor, poate pentru că e cea mai «acceptabilă» formă de fantezie. Cumva, ești mai doamnă dacă spui că visezi să faci dragoste pe o plajă tropicală, la apus, decât dacă mărturisești cum ți-ai imaginat că Papa îți făcea sex oral în timpul slujbei, iar restul congregației se masturba. Fantezie romantică înseamnă sex cu implicații emoționale. Adică un bărbat superb, incapabil să iubească o singură femeie, care totuși, atunci când te cunoaște, e dat peste cap de lookul și de personalitatea ta mirobolante și *abia apoi* te posedă pe o plajă, la lumina lunii.

Proporția femeilor care au vise de natură sexuală: 76,9%. Proporția femeilor cărora le plac anumite reviste și videocasete porno și sunt excitate de ele: 71,8%.
Proporția femeilor care își mărturisesc fanteziile partenerilor: 60%. A celor care le pun cât de cât în practică: 33,6%.

7. A fi forțată să faci sex. «Violul nepericulos» este o fantezie feminină foarte răspândită, dar atât de departe de actul real încât nici nu mai poate fi numit viol. Pasional și puternic,

însă rareori violent și dureros, «violul» din mintea noastră e altceva pentru că avem întotdeauna controlul. Responsabilitatea este așadar a lui, iar tu te poți relaxa, fiind o simplă piesă în jocul sexual. La cealaltă extremă, noi îl forțăm pe bărbat să ne posede, de obicei într-o atmosferă predominant masculină, cum ar fi într-un tribunal sau la o întrunire de afaceri. A fi agresorul sau a-l domina prin forță fizică e atractiv, pentru că în viața de zi cu zi lucrurile se petrec de obicei invers.

8. A fi considerată irezistibilă. Dacă ești atât de superbă/sexy/cu picioare lungi/uluitoare încât îl faci praf, ești absolvită din nou de responsabilitate. Este fantezia favorită a femeilor care mai cred că au nevoie de «permisiune» ca să se abandoneze plăcerii, dar și un vis plăcut pentru cele mai multe dintre noi. Cine *n-ar vrea* să fie atât de frumoasă încât bărbații să-i cadă la picioare?

9. A fi prostituată. Din nou – o fantezie frecventă în rândul femeilor care în viața reală sunt inhibate sexual. În imaginație, își manifestă adevăratul eu sexual sub pretextul că sunt plătite pentru «munca» lor. E sex de vânzare, fără implicare sentimentală – și îți dă posibilitatea să te dezvălui lumii. Faptul că bărbații plătesc ca să facă sex cu tine te asigură că ești atrăgătoare. Ai ceva ce ei doresc atât de mult, încât sunt gata să ofere, în schimb, bani. Striptease-ul e o variațiune pe aceeași temă. Ațâți bărbații fără milă, iar ei pică precum mușchii, înnebuniți de trupul tău.

10. Sex cu un necunoscut. În viața reală, acest gen de sex nu merge deloc bine. În fantezie însă – recompensele sunt fantastice. Gata cu cerințele practice (adesea plicticoase) ale unei relații, acum e vorba doar de sex de dragul sexului. Poți să-ți faci de cap cum vrei pentru că n-o să-l mai vezi niciodată și pe deasupra nu știe cine ești, deci nu va răspândi zvonuri răutăcioase despre tine. În plus, sexul cu un bărbat fără chip este

mai excitant. Vine pe la spate, mai degrabă îl simți decât îl vezi și poți experimenta senzațiile pure, fără intimitatea contactului vizual.

Răspunsuri la cele mai frecvente întrebări despre fantezii

Bărbații și femeile au același tip de fantezii? Da, deși există diferențe. Fanteziile bărbaților sunt adesea mai explicite, ei tind să se axeze pe lucrurile deja făcute, nu pe cele pe care ar dori să le încerce, în timp ce cu femeile se întâmplă exact contrariul. În fanteziile lor, bărbații sunt mai activi, concentrându-se asupra efectului asupra partenerei imaginare. Femeile se concentrează mai mult pe sentimente și reacții. În timp ce el fantazează adesea când viața lui sexuală nu e prea grozavă, noi fantazăm când este; în vreme ce femeile cu multe fantezii au tendința să pună măcar o parte din ele în practică, el nu are acest noroc.

Chiar dacă sunt de același sex, nu există nici măcar doi inși care să aibă aceleași fantezii. Totuși, o trecere în revistă a primelor 10 fantezii (ca frecvență) indică teme comune. De ce nu fantazăm cu toții la fel? Pentru că, exact ca în cazul preferințelor culinare, în materie de sex fiecare are gusturi proprii.

Când fac sex cu prietenul meu, îmi închipui adesea că sunt cu altcineva și mă simt vinovată. Fanteziile nu numai că sunt sănătoase pentru o relație, dar o pot salva de la plictis, presupunând că noapte de noapte te culci cu aceeași persoană. Ele pun lucrurile în ordine (în cap) și nu fac rău nimănui. Mulți terapeuți ai vieții sexuale le recomandă. Imaginează-ți ce vrei fără nici un fel de sentiment de vină. Ești infidelă nu dacă îți imaginezi, ci dacă trăiești episodul în viața reală. Singura problemă ar fi dacă trebuie să fantazezi *de fiecare dată* când faci amor și nu ești niciodată excitată doar de partener. Dacă acesta

e cazul, atunci ai nevoie urgent de soluții pentru viața ta sexuală; sau e posibil ca dorința pentru prietenul tău să se fi stins definitiv.

Ce se întâmplă dacă fanteziile mele sunt ciudate și ieșite din comun? Sunt nebun de legat? Majoritatea terapeuților pretind că nu există fantezie anormală atâta timp cât *faci diferența dintre fantezie și realitate*. E o mare deosebire între a avea gânduri nebunești și a intenționa să le pui în practică. Fanteziile deviante pot indica o deviantă sexuală reală, dar în cazul majorității oamenilor nu se întâmplă așa.

Dacă există în fanteziile tale, în mod sistematic, o temă violentă, dacă toate fanteziile tale se dezvoltă în jurul unui anumit scenariu care te sperie, sau dacă descoperi că nu poți atinge orgasmul când nu te gândești la acel scenariu, e cazul să consulți un terapeut al vieții sexuale. Sunt rare situațiile în care cineva face o fixație pentru un anume scenariu și fără el nu se poate excita, dar poate că ești acel unu la un milion. Altfel, gândește-te la creierul tău ca la un autobuz. Ești șoferul: du-l acolo unde vrei, ia câți pasageri ai chef și spune-le să coboare atunci când ai ajuns la destinație. Dacă o fantezie evident stranie te incită, dar nu ai nici o intenție s-o pui în practică și n-a devenit o fixație, ce e rău în asta?

Sunt homosexual dacă am fantezii cu persoane de același sex? Nu. Aproape toată lumea a avut ori va avea o fantezie erotică despre o persoană de același sex – tema se află printre primele cinci ca frecvență. Simpla fantezie nu indică nimic. Ai întâlnit în viața reală pe cineva de același sex cu care ai fi vrut foarte tare să te culci? Simți în permanență o dorință puternică pentru persoane de același sex? Simți frecvent că ești prins(ă) în capcana unui trup nepotrivit? Îți place să faci amor cu cineva de sex opus? Iată niște întrebări mult mai potrivite. Chiar dacă ai avut o întâlnire homosexuală nu înseamnă neapărat că ești homosexual. Mulți adolescenți experimentează cu

cei de același sex (băieții pentru că sexul opus este de neatins, fetele pentru că «nu se cade» să se culce cu băieți). Chiar și ca adulți putem avea una sau două întâlniri homosexuale pentru a experimenta. Au de-a face mai mult cu un soi de curiozitate sexuală decât cu dorința de a schimba tabăra pentru totdeauna.

Să-i povestesc partenerului fanteziile mele? E delicat. Pe de-o parte, fanteziile pot da un impuls extraordinar vieții sexuale, pe de alta, ar putea-o distruge. E un risc, mai ales dacă nu-ți cunoști bine partenerul. Ceea ce tu consideri normal ar putea trece în ochii lui drept perversiune. Depinde de părerile personale, de educația și de morala celui în cauză. NU trebuie să presupui că un lucru care ție ți se pare excitant va fi la fel și pentru partener.

Bărbații acceptă adesea cu greu fanteziile partenerei pentru că își imaginează că sunt o critică la adresa prestației lor. Iar femeile sunt geloase și nesigure din același motiv. Nu recomand destăinuirea oricărei fantezii despre cunoștințe comune (cu excepția celebrităților, pe care e puțin probabil să le întâlniți) și n-aș împărtăși nici fantezii neobișnuite decât dacă aș avea încredere în partener și l-aș cunoaște atât de bine, încât aș avea garanția unei reacții pozitive. Asigură-te că partenerul știe de ce îi mărturisești fantezia: spune-i dacă dorești s-o puneți cumva în practică sau dacă te mărginești să-i dezvălui cele mai intime gânduri. Dacă, femeie fiind, îi mărturisești, de pildă, o fantezie având ca temă violul, spune-i cât se poate de limpede că nu dorești violență în viața reală.

Dacă cineva îți împărtășește o fantezie, tratează acest lucru cu respect. Nu lua în râs un vis secret. Nu dezvălui ce ți s-a spus celui mai bun prieten și nici nu te lansa în teorii despre presupusa motivație a fanteziei. Persoana nu vrea să facă realmente acel lucru, doar și-l imaginează. Pe de altă parte, în special dacă ești femeie, fii atentă dacă cel cu care te întâlnești îți dezvăluie o fantezie ciudată și violentă la începutul relației voastre.

Și dacă nu am deloc fantezii? Nu ești singur(ă), faci parte dintr-o anumită categorie (mică) a populației. Cei care pretind că nu au fantezii au de obicei motive inconștiente pentru a și le reprima. Câteva ședințe de psihoterapie pot face minuni, deblocându-ți imaginația. Unii oameni n-au fantezii pentru că nu sunt creativi în general, preferă să lucreze cu date și cifre și își închipuie că născocirea de povești este o pierdere de timp. Destinde-te și citește fanteziile altora – de obicei e suficient ca să se declanșeze fanteziile proprii.

Lumini, cameră, erecție!

Cum îi sugerezi partenerului să puneți în practică o fantezie sau cum le descoperi pe ale sale? Alege un moment când vă simțiți relaxați și apropiați și spune-i că ai avut noaptea trecută un vis foarte sexy. Vezi ce reacție are după ce i-l povestești. Dacă pare incitat(ă), mărturisește-i că este de fapt o veche fantezie a ta și întreabă dacă el (ea) are fantezii. După ce începeți să vorbiți, e relativ ușor să ajungi la: «Ce-ar fi să le punem în practică? Așa, de amuzament.»

Încearcă să alegi fantezii care vă atrag *pe amândoi*, mai ales prima oară, și pregătiți împreună scenariul: ce haine veți purta, cum să «jucați» și așa mai departe. Folosește-ți apoi imaginația pentru a înfrumuseța povestea, adăugând scenariului mici surprize, eventual ducându-l și mai departe. Puteți încerca să puneți pe hârtie trei fantezii preferate și instrucțiunile de punere în practică. Scrieți-le pe foi diferite, puneți-le într-un vas și «trageți la sorți» când aveți chef de joacă. Nu veți ști despre ce fantezie e vorba până nu despăturiți hârtia.

Nu trebuie să puneți totul în practică ad litteram: adesea nu e nevoie decât de simbolism. Ai o fantezie pe tema sexului anal, dar nu dorești să-l și faci? Prefă-te că despre asta e vorba, în timp ce faci sex vaginal pe la spate. Folosește ciorapi și cravate – nu sfoară – când te joci de-a legatul; și nu strânge nodurile tare. Ideea e să vă *prefaceți* doar că vă luptați! Nu e nevoie de o recuzită scumpă (deși în cazul fanteziilor preferate merită să iei în considerație și asta). Ciorapii negri și tocurile o transformă pe ea într-o prostituată; blugii fără cămașă (și o expresie supusă) îl prefac pe el într-un sclav sexual.

Pregătiți o muzică adecvată și diverse încăperi din casă, deși nu e neapărat necesar. Amintiți-vă că trebuie să recreați doar *atmosfera* fanteziei. Nu fiți surprinși dacă unul dintre voi (sau amândoi) izbucniți în râs prima oară. A râde împreună e unul dintre scopuri. Pe măsură ce intrați în joc, o să vă simțiți mai puțin penibil.

Un sfat: stabiliți de la bun început un semnal de oprire. E foarte important dacă fantezia pe care o jucați presupune bătaie și legat. Scenariul poate cuprinde un moment în care el îți cere îndurare, dar cum să știi dacă e adevărat ori se prefacе în lipsa unui semn? În rest, scena e a voastră. Iată câte o fantezie pentru fiecare, ca inspirație.

F PENTRU EA

Rolul stăpânei nemiloase

Schimbați rolurile și fii, măcar o oră, stăpâna destinului lui.

Dacă ai vreun articol din piele, îmbracă-l. Improvizează: o jachetă de piele peste desuuri negre (ciorapi, portjartier, sutien push-up și nici urmă de slip), plus cizme înalte. Sau orice este negru, strâmt și scurt. Dacă posezi vreun articol din PVC (materialul acela oribil și inconfortabil), scoate-l din dulap. Cu el e mai simplu: nu va purta nimic. El gol și tu îmbrăcată este ceea ce va da tonul scenei și-l va face să se simtă vulnerabil și neajutorat.

Dacă nu-ți poți compune o expresie amenințătoare, atunci fără. Fii cât de dură poți. Spune-i că a fost băiat rău și o să-l pedepsești. *Poruncește-i* să șadă sau să se întindă, cu fața neîndreptată spre tine, leagă-l la ochi și leagă-i mâinile la spate.

E gol, nu vede, e legat – este complet sub stăpânirea ta! Dacă intră cu adevărat în rol, poate dori să-l lovești cu o cravașă sau cu o vergea de lemn. Să nu dai tare (nu-i momentul să-i plătești fiindcă a flirtat cândva cu prietena ta, la o petrecere).

Din joc face parte și scena când el te imploră să încetezi. Refuză până când (1) ești superexcitată sau (2) chiar și filmul care rulează pe ecranul televizorului din living pare mai interesant decât ceea ce faceți voi. Spune-i că vei înceta numai dacă te posedă CHIAR ACUM!

M PENTRU EL

A seduce «cu forța» o persoană inocentă

E vorba de «sex interzis» pentru amândoi, iar scenariul e simplu. Nu te teme, nu presupune violență! E numai o versiune ultrablândă a violului, condimentată cu elementul «virginitate».

Ea e goală, tu ești îmbrăcat (nu contează cum, dar se poate merge pe formula îmbrăcămintei elegante, pentru accentuarea opoziției femeie tânără–bărbat mai în vârstă). Ea se preface că își descoperă sexualitatea privindu-se în oglindă și plimbându-și mâinile pe trup. Tu vii pe la spate și-i acoperi ochii cu mâinile. Senzația neștiută până acum a goliciunii ei percepute prin hainele groase te excită. Șoptește-i că visezi la ea de săptămâni în șir. Dacă îi place un limbaj mai «murdar», e momentul să-l folosești.

În timp ce-i spui ce ai de gând să-i faci și ce trebuie să-ți facă ea, începe s-o mângâi pe tot corpul cu mâinile și cu buzele. Când e gata să se topească, electrizează din nou atmosfera și reamintește-i că e în mâinile tale. Ești încă înapoia ei, așa că trage-i încet brațele la spate și imobilizează-le cu o mână, în timp ce cu cealaltă îți continui explorarea.

Acum respectă-ți promisiunile. La început trebuie să se opună, apoi să se dea «răpusă» și să se prefacă tot timpul că nu-i face plăcere. Preia conducerea, iar ea te va lăsa să crezi că niciodată n-a mai fost atinsă așa.

«Hai, și tu vrei», șoptești în cele din urmă. Ea protestează cu jumătate de gură și îți dă permisiunea s-o penetrezi. Ține minte că nu are experiență – e prima oară. Oprește-te, întreab-o dacă e bine și mai ales mișcă-te încet.

NOUĂ

Mituri sexuale

Majoritatea cuplurilor fac amor de 2,5 ori pe săptămână, cel mai bun prieten te depășește ca performanțe, plus alte secrete și minciuni sexuale

Ce de lucruri curioase ajungem să credem despre sex! Eu însămi am fost convinsă cândva că penisul are un os înăuntru, că pilula se ia pe cale vaginală, că poți tăia un deget dintr-o mănușă de cauciuc ca să-l folosești în chip de prezervativ, că bărbații cu nasul mare au penisul mai tare... Unele mituri sexuale sunt pur și simplu depășite, reflectând o altă societate și alte valori morale. Vremurile se schimbă, oamenii se schimbă și uneori chiar și faptele se schimbă și noi elemente ies la iveală.

Există cu adevărat «dragoste la prima vedere»? Dorință la prima vedere există cu siguranță, spun specialiștii, dar dragoste... e foarte puțin probabil. E vorba mai degrabă de o percepție ulterioară.

Ceea ce rămâne uluitor e faptul că, deși sexul reprezintă obsesia numărul unu a lumii occidentale, majoritatea populației știe foarte puțin despre el. Iată deci adevărul, tot adevărul și numai adevărul despre acele lucruri de care se îndoiesc până și persoanele cu oarecare educație sexuală.

Cele 10 minciuni gogonate

Părinții noștri credeau în ele (o să orbești dacă te masturbezi, fetele cuminți n-o fac...), iar noi am inventat noi mituri. Pentru că există multe naivități, hai să facem o delimitare clară între realitate și ficțiune.

Arată formidabil, așa că sexul cu el/ea o să fie fantastic. Nu numai că nu e adevărat (există totuși un Dumnezeu!), dar nici femeile, nici bărbații nu au habar ce înseamnă *atrăgător* pentru sexul opus. Tu asuzi în sala de gimnastică, vrând să-ți faci un trup de liană, iar studiile spun că bărbații se uită la «femeile adevărate», adică la făpturile acelea cu forme rotunde și voluptuoase care ar putea trece drept «umflate» conform standardelor moderne. La fel și pentru tipul musculos care trage de fiare în sală, alături de tine: femeile consideră că un zâmbet cald și simțul umorului sunt trăsături mai plăcute decât un abdomen de oțel!

Chiar dacă ajungi în pat cu cel mai arătos bărbat (sau cea mai frumoasă femeie) din cartier, sexul nu e aproape niciodată pe măsura așteptărilor tale. Motivul? Imaginea lor despre sine se învârte doar în jurul lookului (căci pentru asta primesc complimente), așa că oamenii frumoși fizic sunt adesea nesiguri și inhibați în pat. De vreme ce nu sunt admirați și pentru altceva, e foarte important să-și păstreze aparența frumoasă tot timpul, ceea ce nu merge deloc cu partidele zdrobitoare de sex, care presupun «mizerie» (transpirație și priveliști adesea puțin măgulitoare). Cineva bun la pat nu bagă de seamă că i-a intrat spermă în nas, că are păr pubian între dinți sau că un rulou de grăsime se zbate între el/ea și partener(ă): este atât de cufundat(ă) în senzații, încât nu mai are luciditatea necesară pentru așa ceva. Poate că sunt eu cinică, dar dacă, în timp ce el e pe punctul să termine, tu te gândești să nu se fi cutat cumva fardul de ochi înseamnă că ești complet pe dinafară. Idem pentru bărbații îngrijorați să nu li se fi ciufulit părul...

Iubirea nu poate fi cumpărată... atâta vreme cât amândoi sunteți bogați. Partenerii cei mai potriviți sunt similari în ce privește bogăția, frumusețea fizică, statutul social, nivelul de cunoștințe, personalitatea și temperamentul. Dacă vreunul dintre voi excelează într-unul din domeniile enumerate, puterea e inegal repartizată. Unul va crede că «merita mai mult», celălalt va avea impresia că nu e «suficient de bun».

Sexul e cel mai important lucru într-o relație. Nu poți să-ți petreci tot timpul în dormitor! Așa că dacă e vorba de o poveste de dragoste (nu una de sex), ești obligat să interacționezi și la alte niveluri, cel puțin o parte din timp. Nevoile umane se împart, în mare, în spirituale (interacțiunea cu ceilalți), mentale (stimularea creierului), emoționale (a iubi și a fi iubit) și sexuale. Nu poți și nici nu trebuie să dai sexul la o parte, e cu adevărat important. Totuși nu reprezintă decât 25% din viața noastră. Cercetările asupra relațiilor amoroase arată că numai 20% dintre cupluri consideră sexul furtunos drept «crucial», restul de 80% îl consideră numai glazura de pe tort. Conform ultimului raport publicat de Institutul Kinsey, sexul nesatisfăcător nu constituie nici măcar principala cauză de divorț (deși se găsește pe lista motivelor de despărțire). Specialiștii sunt cu toții de acord că, atunci când sexul este de bună calitate sau cel puțin mulțumitor, i se atribuie aceeași importanță ca unor lucruri precum țelurile comune, încrederea și dragostea. Numai atunci când merge prost tinde să ocupe un loc central în cadrul relației, distrugând insidios tot ce este în jur.

Cele mai multe cupluri fac de cele mai multe ori un sex grozav. De ce oare viața sexuală a tuturor celorlalți pare mai bună decât a ta? Un posibil motiv ar fi faptul că te găsești în alt stadiu al relației. Nu poți compara o legătură nouă cu «chestia asta o știu de patru ani». Sistemul nervos al oamenilor e programat să devină tot mai puțin sensibil pe măsură ce primește o cantitate mai mare din același stimul. Asta nu înseamnă că sexul pe termen lung nu poate fi de bună calitate – e doar altfel. Dacă partenerul știe exact pe ce butoane să apese (și după atâta exercițiu ar trebui!), orgasmul e garantat în cazul amanților vechi, ba chiar, cu puțin efort, actul sexual rămâne extrem de pasional. Dar cum e cu dorința aceea dezlănțuită, de necontrolat, din fiecare seară – după ce ani și ani ați împărțit același pat? Ea poate să existe, doar că nu ai mai avea energie pentru slujbă... Intervine viața cu presiunile ei, astfel

că multe cupluri sunt prea obosite ca să mai facă sex în anumite etape (copii, un serviciu nou, o fază depresivă).

În medie, un cuplu face dragoste de 2,5 ori pe săptămână. O statistică indică doar media, știai asta? Adică cercetătorii au pus în aceeași oală cuplurile care fac așternuturile zdrențe de trei ori pe zi cu cele care izbutesc abia o dată pe an și cu toți cei plasați între aceste extreme. Poți foarte bine să faci sex în fiecare zi timp de o lună, apoi să te abții în următoarele două – și tot vei intra în «medie». Dacă adaugi și faptul că cele mai multe femei nu fac sex în timpul ciclului, că majoritatea oamenilor n-au chef de amor când sunt bolnavi, obosiți sau supărați, în timp ce în vacanță facem dragoste de trei ori mai mult, constați că e cam greu să fii «cuplul mediu».

Australienii fac sex, în medie, de 116 ori pe an. Cele mai active sexual: cuplurile care locuiesc împreună, dar nu sunt căsătorite (de 146 ori pe an). Frecvența cu care fac sex persoanele singure: de 69 de ori pe an. Cuplurile căsătorite: de 118 ori.

Bărbații calcă strâmb mai mult decât femeile. S-au făcut multe studii pentru a dezlega unul dintre misterele secolului XX: de ce declară sistematic bărbații că au de trei ori mai mulți parteneri sexuali decât femeile? O explicație ar fi că bărbații tind să supraestimeze, iar femeile invers. Un studiu britanic recent arată că femeile au tendința să țină minte un act sexual numai dacă face parte dintr-o relație de lungă durată, uitând (foarte convenabil) orice aventură de o noapte. Asta înseamnă că numărul total de parteneri avuți, în medie, de o femeie este de trei ori mai mare decât cel recunoscut! Ceea ce, lucru nostim, aduce egalitatea perfectă între cele două sexe.

Dacă are o aventură, nu mă iubește. Greșit! Aventurile nu înseamnă dragoste, ci sex, un anume *gen* de sex. Condimentul excitant e aventura, nu persoana. Sex pe furiș, pe de lături – însăși expresia sugerează adevăratul motiv al îndepărtării «de casă». Un studiu arată că suntem nu doar mai interesați de

relațiile noastre trecute, ținute secrete, decât de cele pe față, dar și că o relație interzisă dată la iveală (sau, și mai rău, acceptată) își pierde tot farmecul. Alt motiv e noutatea – să fii cu cineva nou; apoi, plăcerea «vânătorii», pierderea egoului (cu toții vrem, ca proștii, un pic de atenție!). O aventură nu înseamnă că partenerul nu te iubește, ci că nu te *respectă*.

Majoritatea oamenilor folosesc acum prezervativul – cauza este SIDA. Din păcate, deși cumpără și au la ei prezervative, oamenii nu le prea scot din buzunar. Tinerețea, băutura și hormonii alcătuiesc un cocteil potențial letal pentru adolescenții din întreaga lume, care fac în mod obișnuit sex neprotejat. Cei rămași singuri de puțină vreme formează altă categorie care se crede imună la SIDA: divorțații, văduvii sau cei separați de soț fac în mai mare măsură sex neprotejat decât persoanele care n-au fost niciodată căsătorite. Pare greu de crezut că niște oameni inteligenți își pun viața în pericol cu bună știință. Și totuși o fac. Des!

Dacă nu trezești vecinii înseamnă că nu-ți place. Unii țipă ca apucații la fazele unui meci de fotbal, alții abia mișcă din fanion, dar asta nu înseamnă că unora le place mai mult decât celorlalți. Deși e grozav ca partenerul să facă gălăgie (este un feedback prețios), totul depinde de personalitate. Multe femei ajung la orgasm în cursul unui lung proces intim, care necesită o concentrare intensă. Se luptă să rămână concentrate asupra senzației, așa că, odată ajunse în punctul culminant, e puțin probabil să dea cu piciorul la tot ca să anunțe publicului vestea cea bună.

Nu contează ce ai, ci cum folosești ce ai. Parțial corect, parțial adevărat. Mai degrabă ar trebui să spunem așa: «Nu contează ce ai, ci cum compensezi ce n-ai.» Dacă ești cu un centimetru sau cam atât sub medie, sunt șanse ca ea să nu bage de seamă ori să nu-i pese. Dar dacă ești *cu adevărat* mic, atunci n-ai decât să împingi cât poți, penetrarea tot nu va fi grozavă.

Totuși tipul cel mic care oferă un sex oral extraordinar și are tehnică de preludiu n-o să întâmpine multe dificultăți; o să le întâmpine, în schimb, bărbatul superdotat care se bazează exclusiv pe penis!

Pe femei nu le excită pornografia. Pe ambele sexe le excită pornografia și erotismul, doar că de tipuri diferite. În general, bărbații preferă materiale mai explicite, mai dure, iar femeile – imagini erotice «soft» (însoțite de un scenariu, dacă e posibil). Femeile simt uneori nevoia să se uite pe ecran și să-și spună: «Aș putea/mi-ar plăcea să fac asta» – sau, dimpotrivă, simt că lucrurile pe care le văd n-au nici o legătură cu ele.

Ceva... brici: circumcis sau necircumcis?

Circumcizia (tăierea prepuțului penisului) se practica altădată din motive igienice și religioase. Acum nu e privită cu ochi prea buni, în ciuda teoriilor cum că reduce riscul cancerului de penis și al infecțiilor prepuțului. Există însă posibilitatea ca femeile să întâlnească atât penisuri necircumcise, cât și circumcise, așa că iată câteva lămuriri menite să înlăture diverse idei preconcepute.

Penisul circumcis e mai frumos. E o chestie de gust și de obișnuință. Dacă te uiți la niște poze vechi, o să te apuce *groaza* văzând ce era considerat frumos mai demult. Moda se schimbă și la fel ideile noastre despre ce arată bine și ce nu. Dacă te-ai culcat numai cu tipi necircumciși, precis că un penis circumcis ți se va părea diferit și mai puțin arătos. Și invers.

Bărbații necircumciși nu au erecții atât de dure. Sângele circulă la fel de vioi și printr-un penis necircumcis, și printr-unul circumcis, crede-mă! Cel mult nu simți că e atât de dur

în dreptul glandului (capului), dat fiind că pielea din jur îl protejează un pic, ca o căptușeală. Dar numai un pic.

Penisurile necircumcise miros neplăcut. Tipii necircumcișî trebuie într-adevăr să se spele foarte bine pentru a evita problemele olfactive. Dar dacă fac duș în fiecare zi și se spală cumsecade – trăgând ușor la o parte prepuțul și spălându-se dedesubt cu un săpun delicat – vor mirosi (și vor avea un gust) la fel de dulce ca tipii circumcișî.

Tipii necircumcișî sunt mai sensibili. Adevărat. Pentru că vârful penisului e acoperit de piele, el nu este expus frecării de haine. Asta nu înseamnă însă că posesorul unui astfel de penis va termina mai iute. În interiorul vaginului, senzațiile sunt practic aceleași, așa că dacă el pune pe seama necircumciziei ejacularea precoce, să știi că încearcă să te păcălească. Creierul, nu prepuțul lui, are nevoie să fie pus în ordine.

În fine, un adevăr, nu un mit: în medie, penisul asiaticilor este cu 2 cm mai mic decât al albilor, care e cu 3 cm mai mic decât al negrilor.

RĂSPUNSURI LA ÎNTREBĂRI FRECVENTE

Sunt normal(ă) (dar partenera/partenerul meu)?

Este cea mai frecventă și cea mai dificilă întrebare din cadrul terapiei sexuale. E practic imposibil de definit ce înseamnă «normal» pentru că suntem, fiecare, individualizați. Oamenii își pun această întrebare deoarece cred în miturile sexuale, își dau seama că ele nu se aplică la propria viață sexuală și își închipuie că toți ceilalți o duc mai bine ca ei. Nu numai că e nesănătos și inhibant să aspiri la «normalitate», dar e imposibil. Studiază toate sondajele despre sex din lume, și tot n-o să afli ce fac oamenii în pat, pentru că există o diferență uriașă între ce spun și ce fac. În loc, propune-ți altă țintă: să ai o viață sexuală sănătoasă și mulțumitoare, în care, dacă amândoi sunteți de acord, nimic nu e «pervers» sau nelalocul lui. Nu sucomba platitudinii «dar toată lumea procedează așa» și nu face lucruri pe care *nu* le dorești. Însă încearcă măcar o dată lucrurile care ți se par *rezonabile*. Dacă te temi că ești prea intolerant(ă), citește câteva cărți bune despre sex pentru a-ți da seama dacă ceea ce sugerează partenerul/partenera intră în practicile sexuale standard sau e ceva neobișnuit – gen comportament sexual deviant. Așa te vei convinge dacă ai o atitudine rigidă sau doar prudentă față de sex.

Vaginul meu scoate uneori zgomote în timpul actului sexual, de parcă aș trage vânturi... Ajutor!

Unele poziții, mai ales penetrarea pe la spate, introduc aer în vagin, care iese (adesea într-o manieră lipsită de eleganță) atunci când penisul se retrage. E o chestiune trupească normală și majoritatea cuplurilor râd sau o ignoră. Plescăieli ale limbii, țocăituri ale gurii, bufnituri ale corpurilor – sexul e o treabă zgomotoasă, și asta ar trebui să adauge, nu să ia, din farmec. Singura metodă ca trupul tău să nu mai scoată zgomote este să adopți pe vecie poziția misionarului și să nu te lași dusă de val. Distractiv, nu-i așa?

Vaginul meu miroase – ce să fac?

Francezii au un nume pentru mirosul organului sexual feminin – *cassolette* – care înseamnă cutiuță cu parfum. Majoritatea bărbaților sunt excitați de această aromă naturală (chiar dacă ție nu-ți place), iar acel vag iz acid e normal. Dacă mirosul s-a schimbat, devenind mai pătrunzător, sau dacă e însoțit de o scurgere, trebuie să mergi la doctor ca să te asiguri că nu e vorba de o infecție. Altfel, spală-te cu săpun neparfumat, poartă chiloți de bumbac și nu mânca prea mult usturoi (se simte nu numai în respirație!).

Cât păr pubian e normal să ai?

Iar cuvântul «normal?» De ce unii au părul creț, iar alții drept? E chestie de gene. Dacă îți închipui că ești prea înzestrată în această privință, tunde-te, rade-te sau dă-te cu ceară. Sau îndepărtează tot părul prin procedeul acela electric. Ține minte însă că unii bărbați adoră acest păr!

Dragoste artificială

Am auzit cu toții mincIuna cum că dacă iei vreun drog – includ și alcoolul în categoria aceasta – sexul e trăsnet. Care e adevărul? Adevărul este că majoritatea afirmațiilor extravagante despre efectul afrodiziac al drogurilor sunt false. Și chiar dacă ai avut o partidă de sex ca-de-pe-altă-lume sub influența drogului, există mari dezavantaje.

În primul rând, din cauza drogului sunt mult mai multe șanse să faci sex fără prezervativ și să te pricopsești cu vreo boală venerică sau chiar cu SIDA. Apoi, e foarte probabil să te trezești în pat cu cineva la care, în mod normal, nici nu te-ai uita. E mult mai probabil și să te pui în situații periculoase. Ca să nu mai vorbim de faptul că drogurile te pot face să intri în contact și cu cine nici nu te gândeai: cu poliția.

Toate drogurile sunt dăunătoare: pot cauza probleme de sănătate pe termen lung, devii dependent de ele și în cantitate mare pur și simplu ucid. Nimeni nu neagă că un pahar, două te relaxează și îți atenuează inhibițiile, dar prea mult alcool și chiar cantități infime din alte droguri reprezintă un mare pericol și *nu îmbunătățesc viața sexuală pe termen lung*. Cei mai buni stimulenți sexuali sunt mâinile, gura, organele genitale, inima și mai ales un creier limpede, activ și plin de imaginație. Nu e nevoie de nici o chimicală. Dacă ai nevoie de droguri pentru a-ți mări plăcerea, indiferent pentru ce, atunci ai probleme.

Alcoolul

Ce pretind utilizatorii. În cantități mici sau moderate, alcoolul are efecte psihologice care ne ajută să ne simțim și să fim mai sexy. Un pic de băutură reduce inhibiția și dă curaj celor timizi sau inhibați sexual. Alcoolul ne face să simțim o căldură, să devenim tandri și să plutim, să fim mai abordabili și mai deschiși avansurilor sexuale.

Dezavantaje. Prea mult alcool ne poate face cam prea neinhibați – în stare să facem sex neprotejat sau să ne culcăm cu cineva cu care n-am face-o când suntem treji.

Când se îmbată, unii oameni devin violenți și agresivi, alții se cufundă într-o dispoziție morbidă.

Băutură e faimoasă și pentru efectul negativ asupra erecției. În *Macbeth*, Shakespeare spune că alcoolul «naște dorința, dar răpește puterea de a o satisface». Foarte deștept Shakespeare ăsta! Dă pe gât mai mult de două beri, un pic de vin ori de tărie într-o oră – și «bine ai venit, impotență!»

Fiind un factor depresor, alcoolul acționează chimic încetinind sau oprind procesele fizice necesare excitării sexuale și orgasmului. Pentru bărbați asta înseamnă fie erecție nulă, fie una pe jumătate, precum și dificultatea de a avea orgasm. Alcoolul afectează și în cazul femeilor excitația, lubrifierea și capacitatea de a atinge orgasmul. Bea prea mult, și singurul lucru pe care-l vei mai face va fi să te întinzi și să adormi!

Dacă mai și fumezi în timp ce bei, vasele de sânge vor fi îngustate, ceea ce va reduce fluxul de sânge spre penis (rezultatul fiind o erecție slabă), respectiv în pereții vaginali, atenuând lubrifierea.

Marihuana sau canabis

Ce pretind utilizatorii. Dintre toate drogurile care se consumă la petreceri, marihuana este cea mai imprevizibilă din punct de vedere sexual. Unii jură că actul sexual e îmbunătățit, ceea ce din punct de vedere chimic este posibil. Marihuana sporește cantitatea de feniletilamină din sânge, iar aceasta e un neurotransmițător asociat cu dragostea și dorința sexuală.

Ca și în cazul alcoolului, câteva fumuri pot învinge inhibițiile și ne fac să ne simțim mai relaxați, sporind șansele femeilor să aibă orgasm. Crește de asemenea sensibilitatea pielii și a organelor genitale. Sexul se face mai pe îndelete, este mai «leneș». Și pare să dureze mai mult din cauza percepției asupra timpului distorsionate de drog.

Dezavantaje. Efectul acestui drog variază teribil de la persoană la persoană și nu poți ști cum te vei simți tu sau partenerul tău. Mulți devin mai neliniștiți și mai iritabili, nu mai sexy și mai apropiați. E o loterie. Cu timpul, consumatorii de marihuana își pierd dorința sexuală. Îți este dificil și să găsești un motiv pentru a te *gândi* la sex, darmite pentru a-l *face*.

Ecstasy

Ce pretind utilizatorii. 83% dintre utilizatori spun că îmbunătățește sexul. Ecstasy a fost, la origine, un compus chimic folosit ca pastilă de slăbit. Mai târziu a fost redescoperit și folosit pentru a biciui dorința și a îmbunătăți actul sexual, ca și pentru a genera senzații de fericire și afecțiune intensă (de unde numele). Utilizatorii spun că sexul e grozav când iei Ecstasy: pielea le devine parcă mai moale, e minunat s-o atingi, trupurile se sensibilizează și preludiul se prelungește.

Dezavantaje. E un drog foarte periculos, mai ales când nu e pur, și fiindcă e ilegal nu știi ce ți se dă. Ne alterează percepțiile complet. «Iubești» pe toată lumea (și ajungi în pat cu mulți), vezi numai părțile bune ale oamenilor (așa că nu-ți închipui că cineva ți-ar aduce vreun prejudiciu, ceea ce te pune în situații periculoase). Ecstasy ne sporește cheful de sex, dar ajungem mai greu la orgasm – presupunând că ajungem.

Cel mai bun afrodiziac pentru bărbații peste 40 de ani: varza murată. Un experiment făcut pe un lot de 500 de bărbați a arătat că 90% erau capabili să facă sex zilnic, timp de până la 30 de minute, după ce consumaseră varză murată de trei ori pe zi.

Cocaina

Ce pretind utilizatorii. Folosită la origine ca anestezic, cocaina are de secole reputația de afrodiziac. 59% dintre utilizatori cred că le îmbunătățește viața sexuală. Cocaina îi face pe oameni să se simtă încrezători în ei înșiși și entuziaști, ceea ce le sporește sentimentul că sunt dezirabili. Unii spun că le

reduce inhibițiile și le amplifică libidoul. Cei timizi pot intra mai lesne în relație cu oamenii și devin, spun ei, mai empatici. Unii pretind că te ține «în priză» sexual toată noaptea, că te simți puternic și plin de energie, iar sexul ți se pare «mai animalic». Are de-a face mai puțin cu atingerile decât sexul cu Ecstasy și îți ascute toate simțurile.

Dezavantaje. Devii atât de dependent, încât viața sexuală ajunge să fie ultima ta grijă, problema e cum să faci rost de fonduri pentru acest obicei costisitor. Utilizatorii înrăiți spun că experiențele intense pe care le au cu cocaină nu pot fi trăite în lipsa ei și își pierd interesul pentru sex dacă nu există și o ofertă de drog. Cocaina are calitatea de a amplifica erecțiile, dar și de a reduce drastic probabilitatea unei erecții. Efectul asupra femeilor este și el variabil. Unele găsesc că dorința și capacitatea de a avea orgasm se amplifică, altele au senzația că sunt amorțite de la mijloc în jos. Utilizatorii frecvenți (cei a căror viață depinde de drog) pierd orice fel de dorință sexuală. Mulți utilizatori au probleme să atingă orgasmul, bâjbâind pe aproape, dar practic fiind incapabili să-l aibă.

Amfetaminele (Speed ș.a.)

Ce pretind utilizatorii. În Australia 39% dintre tineri folosesc amfetamine – gen Speed – în mod regulat. Aceste droguri pot stimula dorința sexuală și mulți le iau ca să-și sporească energia, inclusiv cea sexuală. Sexul devine năvalnic, senzațiile sunt înmiite și inima îți bate mai tare.

Dezavantaje. E greu să ajungi la orgasm, ceea ce îți produce o senzație de frustrare intensă. Folosirea regulată duce la dispariția completă a dorinței. De asemenea, erecția se obține uneori foarte greu. Reprezentanții ambelor sexe afirmă că se pot concentra cu greu asupra actului sexual și că sunt nerăbdători să treacă la altceva.

Trei în pat: triouri, schimb de parteneri și sex în grup

Deși aproape toți am avut fantezii pe tema sexului în trei sau în grup, când vine vorba să-l punem în practică începem să ne codim...

Eu, de exemplu, sunt prea geloasă pentru așa ceva, dar cunosc oameni care au făcut sex în trei – cu diverse rezultate. Generalizând scandalos de mult, aș putea spune că cei cu rezultate bune erau cupluri recent constituite, care nu-și făceau probleme cu fidelitatea. Au încercat, au spus că va fi un material nemaipomenit pentru viitoarele fantezii, dar nu s-au grăbit să repete experiența. În cazul cuplurilor mai cu vechime s-a petrecut un dezastru emoțional. Chiar dacă pe moment le-a plăcut, consecințele au fost năprasnice: gelozie, fisurarea încrederii în celălalt, idei paranoice cum că partenerul îl preferă în secret pe al treilea personaj. Cu alte cuvinte, trei în pat e o chestie cu două tăișuri. Ești convins(ă) că te-ai descurca dacă ai fi într-un *ménage à trois*? Citește ce urmează, mai întâi.

De ce dorim s-o facem. Adesea, triourile par atrăgătoare pentru că suntem prea leneși ca să muncim singuri la energizarea vieții noastre sexuale. Ne e mai simplu să introducem un al treilea în decor, poate face el această treabă. Pe de altă parte, pe mulți dintre noi ne excită zgomotele și vederea celor care fac amor – de aceea ne uităm la casete erotice. Poate fi instructiv să privești tehnicile sexuale ale altuia, ne putem simți mai dezirabili dacă de trupul nostru se bucură două persoane, e o variație și, mai ales, este tabu. E superexcitant să faci un lucru și nou, și interzis!

Unora le surâde ideea de a fi în centrul atenției, iar gândul la atâââta plăcere – *două* guri cu limbile aferente, *patru* mâini și *două* penisuri (sau vaginuri) – e delicios. În general, femeile sunt mai atrase de combinația două femei și un bărbat decât sunt bărbații de combinația echivalentă – doi bărbați și o femeie.

Triourile par uneori soluția firească pentru cuplurile care s-au plictisit, însă nu vor să se despartă sau să facă ceva «pe furiș». S-o faci în fața partenerului parcă aduce mai puțin a trădare și mulți consideră cea de-a treia persoană un «adaos» plăcut, nu un pericol. Cei pe care i-am chestionat au apelat la prieteni cu aceleași concepții sau la anunțuri în ziar, sau au mers la un salon de masaj pentru cupluri. Chiar dacă experiența s-a dovedit pozitivă, în majoritatea cazurilor a fost suficient o singură dată: după ce și-au satisfăcut curiozitatea, și-au dat seama că sexul în doi te împlinește totuși mai mult.

Ce anume poate să iasă prost. Viața reală și fantezia sunt tare diferite. Oamenilor care se iubesc le este foarte neplăcut să-și vadă partenerul cu altcineva. Adesea, din cauza emoțiilor negative puternice resimțite într-un trio, plăcerea fizică se stinge. Suntem destul de «teritoriali» în ceea ce privește relațiile și partenerii noștri și nu avem obișnuința de a-i împărți cu altcineva. Adesea apare gelozia – generată de trupul celei de-a treia persoane, de tehnica sa, de felul în care se comportă partenerul cu ea. Trei într-un pat, număr impar, face de obicei ca atenția cuiva să se îndrepte mai mult spre una dintre celelalte două persoane.

După ce s-a dus farmecul noutății (și aburii alcoolului – câteva pahare ne pot aprinde fizic și «stinge» mental ca prin minune), mulți se simt nemulțumiți și au resentimente (mai ales dacă n-au avut ei inițiativa trioului), sunt stânjeniți sau chiar dezgustați de ei înșiși. Dar cea mai neplăcută urmare este sentimentul că ai fost trădat și ți-a fost înșelată încrederea. Dacă partenerul vrea să repete experiența și tu nu, te simți amenințat. Uneori dorința de sex în grup e un semn de imaturitate. E legată de satisfacția instantanee și are o tentă mult mai puțin personală decât sexul în doi. Poate însemna și că unul sau amândoi aveți probleme cu intimitatea.

Într-un fel, a accepta o partidă de sex cu profesioniști e mai cinstit și mai puțin periculos decât a aranja un trio cu un

prieten/o prietenă. Toată lumea știe în primul caz de ce a venit acolo și sunt șanse infime să se nască vreo relație. «Schimbul de parteneri» înseamnă de obicei că partenerul tău nu e în aceeași cameră sau n-o face în fața ta, astfel că tu nu vei avea, imprimate pe retină, imagini care să te obsedeze mai târziu. Grupurile care organizează astfel de schimburi au de obicei reguli stricte în privința utilizării prezervativului și a întreruperii ședinței dacă cineva dorește asta.

«Dacă Dumnezeu ar fi voit să facem sex în grup, ne-ar fi prevăzut cu mai multe organe», spunea Malcom Bradbury. De fapt, proporția femeilor australiene care au încercat sexul în grup este de doar 11%.

Dacă vă decideți totuși să încercați...

• Înarmați-vă cu prezervative.

• Vorbiți despre ce o să se întâmple: ce e posibil și ce nu. E permis sărutul? Ce se întâmplă dacă unul dintre voi vrea să se oprească, iar celălalt nu? Hotărâți cine face sex cu cine. Dacă te uiți cum prietenul tău îi face sex oral altui bărbat, s-ar putea să ai un șoc, presupunând că această variantă nu ți-a trecut prin cap.

• Întrebați-vă dacă știți să comunicați, să vă rezolvați problemele și să negociați în cadrul cuplului. Pentru a face față unei asemenea experiențe aveți nevoie de toate aceste aptitudini.

• Întreabă-te: mă deranjează perspectiva sexului în trei? Dar faptul că partenerul/partenera face sex cu altcineva? Dacă nu ești sută la sută convins(ă) că *nu* te deranjează, n-o face.

• Examinează-ți motivele. Nu vrei decât să te ții cu dinții de cineva, acceptând tot ce-i trece prin minte? E împotriva voinței tale? Atunci n-o face.

• Dacă vrei să-ți condimentezi un pic viața sexuală, n-ar fi mai bine să optezi pentru o relație liberă – cu reguli clare, cum ar fi utilizarea prezervativului și păstrarea tăcerii asupra evenimentului? Nu e nevoie să faci sex cu o persoană nouă *împreună* cu partenerul/partenera!

ZECE

Cupluri obișnuite, sex excepțional

Cum ai zis? Monogamie sau monotonie?!

Imaginează-ți restaurantul favorit. Apoi imaginează-ți că vei mânca *toată viața* acolo, în fiecare zi. După o lună, până și o bodegă unsuroasă ți se va părea atrăgătoare! La fel poate fi și sexul cu aceeași persoană. De ce ai avea poftă de un hamburger când te poți delecta cu un cotlet? Simplu, pentru că te-ai săturat de cotlete!

Bun. Acum întoarce-te la restaurant și imaginează-ți că în fiecare seară ceva va fi altfel. Într-o seară, muzica e pusă în surdină și lumina e filtrată. În următoarea, stereoul e dat la maximum și mesele sunt puse la perete, pentru a fi loc de dans. Într-altă seară se servește mâncare franțuzească, în următoarea italiană, apoi tailandeză. Meniul e suficient de variat ca să comanzi altceva în fiecare seară. Iar decorul se schimbă mereu: gotic și sumbru într-o noapte, cu lumini strălucitoare și decor din oțel inoxidabil în alta. Iarna pâlpâie un foc în cămin, vara ferestrele sunt deschise larg ca să intre o briză răcoroasă. Uneori mergi singur(ă) și citești o carte. Alteori, tu și partenerul rezolvați problemele lumii până în zori sau sunteți romantici și dornici de joacă. Ce vreau să spun: chiar dacă locul e același, schimbând variabilele îl faci să pară diferit. La fel și cu sexul monogam.

Poți face dragoste cu aceeași persoană tot restul vieții într-un milion de feluri, locuri și situații. Dezbrăcați, pe jumătate goi, îmbrăcați. Cu hainele smulse sau rupte, sau aruncate una câte una. Încet și senzual, crud și pervers, intens și erotic. Un maraton de două ore sau «una rapidă» de două minute, rezemați

de frigider. Cină acasă, cină în oraș, cu desertul luat direct de pe trupul celuilalt. Într-un cuvânt, monogamia nu trebuie să fie plicticoasă. Atunci de ce se plâng cei mai mulți oameni?

Când starul pop Boy George a ajuns pe prima pagină a ziarelor cu vorbele: «În cele mai multe seri, prefer o ceașcă de ceai sexului», mii de cupluri din întreaga lume au fost, în secret, de acord cu el. Când Patricia Love a publicat o carte intitulată *Monogamie hot*, hoarde de cupluri disperate au renunțat la programul lor sfânt de sâmbătă și s-au năpustit asupra librăriilor din localitate. Dacă tragi cu urechea la conversațiile femeilor cu copii la o ceașcă de cappuccino, nu se poate să nu auzi: «Sex? Dumnezeule, nu mi-ar păsa nici cât negru sub unghie dacă n-aș mai face niciodată așa ceva...» La naiba, nici mie, dacă el ar fi mereu deasupra, numai sâmbăta și numai în patul conjugal – și basta! Dacă asta se înțelege prin monogamie, atunci nu-i de mirare că e plicticoasă. Dacă a face amor în același pat, strecurându-te în aceleași așternuturi și parcurgând același ritual de fiecare dată este sumumul vieții tale sexuale, ai de la mine nota maximă pentru a mai fi avut suficient entuziasm ca să deschizi această carte!

Iată cuvintele pe care așteptai să le auzi: sexul se poate *îmbunătăți* odată cu trecerea timpului. Nu numai atât: se poate îmbunătăți IMEDIAT. Există o singură chichiță; îți trebuie creativitate și efort pentru a introduce varietatea de care duce lipsă viața ta sexuală. La început, dacă sunteți plictisiți fiecare, până peste cap, de trupul celuilalt, va fi într-adevăr *o luptă*. Dar după două, trei ședințe va deveni mai ușor. Peste o lună, veți surâde cu subînțeles privindu-vă, ori de câte ori vă veți gândi la noaptea trecută! Iar peste două luni... Prietenii or să vă sune ca să vă întrebe: «Da' unde ați fost aseară? Parcă nu ieșeați în oraș așa des.»

Ce are bun monogamia

• Poți face sex și când te simți grasă, pentru că știi că te găsește oricum dezirabilă.

• Poți să te relaxezi – nu contează dacă nu ai erecție, ca știe că uneori se întâmplă.

• Nu trebuie să folosești prezervativ – amândoi ați făcut testul SIDA și nu vă culcați cu altcineva.

• Puteți să renunțați la inhibiții – aveți încredere unul în altul și știți că n-o să fiți socotiți ciudați sau perverși dacă mărturisiți cine știe ce fantezie.

• Știi că vei avea garantat orgasm – dacă v-ați învățat unul pe celălalt ce trebuie să faceți și știți pe ce butoane să apăsați.

• Vă plac toate genurile de sex, nu numai cel voluptuos. Uneori vă place genul romantic și leneș, dar, indiferent de gen, între voi există afecțiune și intimitate.

• Vă zâmbiți când vă treziți dimineața – în loc să vă întrebați cum ați aterizat acolo.

Ce are mai puțin bun

Oamenii se plâng în principal de două lucruri în ce privește monogamia: sexul poate deveni o rutină plicticoasă și elementul de «noutate» nu există. Ultima este nemulțumirea numărul unu chiar și în cazul cuplurilor fericite. «Îl iubesc pe X, dar nu putem recrea sentimentul acela erotic fabulos pe care-l trăiești cu cineva cu care n-ai mai făcut-o *niciodată*.» Hmm. Aș putea să mint și să vă dau speranțe false: «Nu-i așa, cu siguranță că se poate.» Sincer, nu cred.

Jocuri, fantezii puse în practică, o varietate așa de largă încât amețești, toate acestea ajută, indiscutabil. Totuși nu e același lucru cu acel «prima oară» cu cineva nou. Iată un aspect profund negativ al monogamiei. Dar dacă e singurul înseamnă un preț relativ mic de plătit pentru toate avantajele oferite de o persoană iubită. Spre compensație, fă sex cu cine dorești – în imaginație. Fantazează în neștire despre fata de la birou sau despre prietenul lui cel mai bun, dar *nu transpune în practică fantezia*, chiar dacă ai putea să te descurci fără a fi prins(ă).

De fiecare dată când ești ispitit(ă), fă acest exercițiu. Imaginează-ți expresia partenerului/partenerei dacă ar afla (și faptul uluitor este că cei mai mulți chiar află!). Gândește-te cât de rănit(ă) ar fi. Adu-ți aminte că a simțit probabil aceeași nevoie, dar nu i-a dat curs din respect pentru tine. Ai distrus acea legătură specială dintre voi și n-ai să te mai poți uita niciodată în ochii săi. Apoi imaginează-ți că partenerul/partenera e atât de rănit(ă) încât te părăsește. I-ai frânt inima, ai pierdut totul și te simți o otreapă. Merită oare să plătești astfel momentul acela al experienței unui trup nou? Dacă, gândindu-te la toate acestea, crezi că a meritat, atunci e cazul să închei relația ACUM. Nu vrei doar ceva «pe de lături», ci vrei să fii independent(ă).

Unii terapeuți ai vieții sexuale consideră că e normal ca fiecare dintre voi să aibă întâlniri sexuale «nepermise» în timp ce sunteți împreună. Ce nu știi nu te face să suferi etc. Nu sunt de acord. Am văzut nenumărate întâlniri-de-care-n-o-să-afle distrugând cupluri altfel fericite. În toate cazurile, persoana care călcase strâmb considera că făcuse «cea mai mare greșeală din viața mea».

Diferențe de libido

A treia plângere, în ordinea frecvenței, a cuplurilor monogame este legată de libidourile diferite. Partenerul vrea mai mult (mai puțin) sex decât tine. Până la un punct este ceva ce trebuie să învățați să acceptați amândoi. Acestea fiind spuse, există multe chestii pe care le puteți face pentru a egaliza scorul!

În parte, neplăcerile monogamiei izvorăsc din faptul că ai sexul la îndemână tot timpul. Cei fără parteneri sau însetați de sex *tânjesc* după cineva care să-i atingă în locuri nepermise. Cuplul de cursă lungă nu apucă să acumuleze dorință pentru că satisfacția e întotdeauna aproape. Așa că faci sex chiar și când n-ai chef neapărat (pentru că ai impresia că trebuie), apare plictisul, iar creierul începe să asocieze sexul cu plictisul.

Soluția ar fi varietatea și alte sugestii din această carte, dar trebuie *să vrei* să încerci sugestiile mele. Iar dacă n-ai chef de sex, de ce ai vrea?

Când partenerul vrea mai mult sex decât tine. Dacă vrei sex mai rar decât partenerul, iată câteva sugestii ale specialiștilor pentru a reîmprospăta dorința.

• *Pune totul pe hârtie.* Gândește-te la cea mai tare partidă de sex pe care ai avut-o vreodată și explică-ți de ce a fost atât de formidabilă. Cine era partenerul tău? Ce anume a condus la respectiva experiență? Ce ți-a făcut de a fost așa formidabil? Dar tu lui? Pune pe hârtie cât mai multe detalii, iar apoi fă același lucru pentru cele mai proaste experiențe sexuale, inclusiv cele mai anoste. Compară listele și servește-te de ele pentru a alcătui o a treia: lista lucrurilor care te fac să-ți placă la nebunie sexul și a lucrurilor care te fac să-l detești. Pune-le în ordinea importanței – trebuie să știi clar ce-ți place și ce nu. Întreabă-te mereu: ce mi-ar plăcea mai mult în pat? Ce aș vrea mai puțin? Ce să fac ca să îmbunătățesc lucrurile?

«Mai dați-mi, vă rog!» Proporția bărbaților care vor mai mult sex: 60%. Proporția femeilor care vor mai mult sex: 70%. Vârsta cea mai activă sexual la bărbați și la femei: între 21 și 24 de ani.

• *Începe să ții un jurnal.* Scrie toate gândurile tale sexy, toate fanteziile, ce-ai simțit când cineva ți-a făcut un compliment. Scopul este de a-ți reaminti că ești o ființă sexuală și de a afla ce te oprește să te simți tot timpul așa. Dacă nu simți nimic legat de sex și nu se întâmplă nimic, scrie și asta. Încearcă să găsești pentru fiecare gând negativ un motiv («Sunt așa de obosită»). Ține jurnalul cel puțin trei luni. Recitindu-l, vei descoperi cu siguranță câteva dintre motivele atrofierii libidoului tău.

• *Cumpără niște cărți erotice.* Adică tot ce te excită. Nu contează că este *Grădinăritul sub clar de lună*; dacă te face să palpiți acolo jos, citește-o.

• *Începe să te masturbezi.* Contrar credinței populare, a te masturba când trăiești cu cineva nu-ți micșorează cheful pentru «sexul adevărat». Cu cât te masturbezi mai mult, cu atât corpul tău se obișnuiește să aibă orgasm și începe să dorească sexul în mod regulat.

• *Implică-ți acum partenerul.* Cu cât sexul e mai plăcut, cu atât vrei mai mult. Puneți amândoi pe hârtie, foarte exact, ce vă place și ce nu la viața voastră sexuală. Lucruri de genul: preludiul este sau nu suficient, ce ți-ar plăcea mai mult, tehnica X te satisface sau nu, te mulțumesc ori nu modul, locul și frecvența partidelor de amor, ce ai prefera, idei despre «reînnoirea» relației. Opriți-vă și asupra problemelor de cuplu: sunteți, în general, fericiți, ce vă neliniștește, ce vă place și ce nu la relația voastră. Fiți cât de sinceri puteți.

• *Vorbiți.* Nu schimbați doar listele între voi, căci o să sfârșiți prin a vă îmbufna amândoi. Dați cu banul ca să vedeți cine începe. Tu? Atunci ia lista de la început și explică punct cu punct ce-ai vrut să spui, cât poți de clar. Convinge-ți partenerul să repete cu vorbele lui ce crede că i-ai spus, ca să nu fie loc de neînțelegeri. Apoi e rândul lui. După ce v-ați spus fiecare oful, puteți să vă gândiți cum să rezolvați problemele ieșite la iveală.

• *Treci la acțiune.* Fiecare va scrie cinci lucruri care ar putea face sexul mai plăcut pentru celălalt, bazându-se pe ce a spus acesta. Planificați o zi pe săptămână (sau la două săptămâni) în care să îndepliniți lucruri de pe listă (nu pe toate deodată). Introduceți o mică schimbare de fiecare dată când faceți dragoste. După un timp, noul comportament va deveni o a doua natură.

• *Faceți sex chiar dacă dorința nu e prea mare.* Cu cât veți face mai mult, cu atât veți vrea mai mult. Stimulează-te, excită-te *singur(ă)*, nu aștepta s-o facă partenerul. Dacă ești foarte ocupat(ă), apelează la «una rapidă».

• *Reîncarcă-ți energetic organele sexuale cu «Combinația de nouă».* Este o tehnică sexuală daoistă care «masează» vaginul și penisul. În esență, el face mișcări de împingere–retragere într-o ordine foarte precisă. 1. Numai capul penisului este introdus și apoi retras, asta de nouă ori, după care se introduce penisul pe întreaga lungime – o dată. 2. Opt mișcări de du-te-vino superficiale (numai vârful), două adânci (toată lungimea). 3. Șapte superficiale, trei adânci. 4. Șase superficiale, patru adânci. 5. Cinci superficiale, cinci adânci. 6. Patru superficiale, șase adânci. 7. Trei superficiale, șapte adânci. 8. Două superficiale, opt adânci. 9. Una superficială, nouă adânci.

Când tu vrei mai mult sex decât partenerul

• *Încearcă să te masturbezi în jumătate din cazurile când ai chef de sex.* Mai scade presiunea resimțită de amândoi.

• *Spune clar când ai chef de sex și nu mai fii pisălog/pisăloagă dacă îți zice nu.* «Soțul meu vrea *tot timpul* sex. Fiecare atingere a lui e sexuală. Aș vrea măcar o dată să mă atingă doar cu dragoste și afecțiune.» «O ating o grămadă și încerc din răsputeri s-o fac cu afecțiune și nu numai când am chef de ceva, da' tot degeaba.» Ai priceput? Dacă partenerul/partenera se simte pisat(ă) tot timpul, arată-i când mângâierile au conotații sexuale și când sunt numai gesturi de tandrețe. Dacă a spus nu, las-o baltă. O îndepărtezi și mai mult dacă insiști.

• *Fă eforturi ca sexul să devină plăcut.* Învață ce-i place partenerei și ce o excită. Întreab-o, vorbiți și vezi ce trebuie să faci pentru ca sexul să devină ceva incitant și mult așteptat. Cu cât ești un amant mai bun, cu atât va dori să se culce cu tine mai des. Un masaj poate face minuni în ce privește schimbarea dispoziției.

De ce să fac sex cu el?

Adevărul e că nu poți duce o viață sexuală splendidă dacă relația ta de cuplu scârțâie. Dacă nu aveți prea multe lucruri

în comun în afara patului, nu veți avea nici în pat. Ceea ce înseamnă (vai!) că nu numai viața sexuală trebuie ajustată.

Dacă vă atingeți sexual doar sub plapumă, vă garantez că o să vă plictisiți de moarte – și de sex, și unul de celălalt – în mai puțin de un an. Socotiți-vă tot timpul niște ființe dezirabile și veți fi uimiți cât de dezirabili veți deveni. Sexul nu vă poate oferi intimitatea care lipsește în alte sectoare ale relației voastre.

• *Trăiește viața din plin.* Oamenii cărora le place sexul le place și viața, iar atitudinea asta e atractivă în general și cu atât mai mult pentru partenerii lor. Pune multă pasiune, fii energic(ă), entuziasmează-te în fața noului. Apucă viața cu amândouă mâinile și stoarce tot ce poți din ea. A fi sexy e o stare de spirit.

• *Arată sexy și menține-te în formă.* Nu e deloc amuzant să iei masa cu o femeie care comandă numai o salată și apă minerală. Dar cu cineva care comandă din belșug, mănâncă plină de poftă și apreciază un vin bun este. Capacitatea de a te abandona, de a renunța să mai numeri caloriile este excitantă, cu condiția să nu te lași dusă de val complet. A avea grijă de cum arăți trebuie să fie o prioritate. Da, știu că ar trebui să conteze numai interiorul, dar să lăsăm politichia și să fim realiști. Burțile umflate, treningurile lăbărțate, părul unsuros, fundurile gata să scape afară din blugii prea strâmți nu figurează pe lista preferințelor nimănui. Fă mișcare, mănâncă sănătos, dormi mult și nu bea prea mult și nici prea des. Cu cât arăți mai bine, cu atât te vei simți mai bine și vei fi mai sexy pentru partener. Ca să ai randament în dormitor îți trebuie energie, nu glumă.

• *Atingeți-vă cât mai mult posibil.* Faceți asta peste tot, în public, acasă, mereu. «Când am cunoscut-o pe Susan, mi-a spus prietenul meu Kevin, primul lucru pe care l-am observat a fost că atingea pe toată lumea. Nu se putea abține. Și-a îmbrățișat prietena, a trântit o pupătură mare pe obrazul fratelui ei, a mângâiat tot timpul câinele. Toată seara mi-am dorit să

mă atingă, iar când a făcut-o am fost pierdut. Chiar și acum, după trei ani, abia aștept să pună mâna pe mine.»

• *Ai încredere.* Nu te lăsa convins(ă) de teoria că toată lumea calcă strâmb până la urmă, că sexul se răcește odată și-odată. Nu crede că iubitul/iubita ta o să prefere pe altcineva la un moment dat, cu toate că te are pe tine. Refuză să crezi că sexul își pierde calitățile în relațiile de lungă durată. Dacă te străduiești, se va îmbunătăți tot mai mult și mai mult și...

• *Respectați-vă. Fiți politicoși.* Spune «mulțumesc, iubire, a fost formidabil» pentru orice, de la un pahar cu apă la un orgasm fabulos. Sau «arăți senzațional – mulțumesc că te-ai dichisit atât pentru mine». Aveți grijă unul de celălalt când sunteți bolnavi. Ascultați-vă reciproc problemele. Fiți *drăguți*.

• *Trăiește și pe cont propriu.* Petreceți prea mult timp împreună, concentrați-vă, fiecare, doar asupra celuilalt – și în foarte scurt timp veți fi plictisiți (și plictisitori). Despre ce o să mai vorbiți dacă faceți totul în doi?

• *Luptă cinstit.* Ceartă-te pe o unică temă o dată. Nu începe să zici: «Și încă ceva...» Sau: «Așa ești tu. Îmi aduc aminte cum ai...»

• *Gâdilați-vă reciproc egoul.* «Bună, frumosule!» «Uite-o! Nu-i așa că-i superbă?» Chiar și complimentele banale te fac să te simți bine și întăresc senzația aceea de «cuplu intim».

• *Aruncă la coș exemplarul din* Marte și Venus. Renunță la ideea că bărbații și femeile sunt două specii diferite și concentrează-te pe similarități. Bărbații sunt niște versiuni de femei mai înalte, mai păroase și mai ciudat echipate. Femeile sunt versiuni de bărbați mai delicate și cu rotunjimi. Și el plânge, și ea plânge. Și el are nevoie de dragoste, de afecțiune și de sex, și femeia are. Există mai multe puncte comune decât deosebiri între sexe. Refuză să porți un război. Dimpotrivă, înțelegeți-vă să semănați mai mult. Tu vei fi mai curajoasă sexual dacă el îți promite că devine mai romantic.

• *El să fie el, ea să fie ea.* Îți aduci aminte ce te-a atras prima oară la el/ea? Atunci de ce încerci să schimbi acel lucru?

Cinci lucruri pe care amândoi ar trebui să le știți deja despre sex

Viața sexuală a cuplurilor de lungă durată, care e sistematic socotită drept «excelentă» de către acestea, are în comun, conform cercetărilor, următoarele:

1. Amândoi vă cunoașteți bine și trupul propriu și pe al partenerului. Știți ce vreți în pat. E surprinzător să auzi cât de des spun oamenii: «Nu sunt mulțumit de viața mea sexuală, dar nu știu de ce anume am nevoie ca s-o îmbunătățesc.» Trebuie mai întâi să știi ce vrei ca să obții apoi acel lucru. Fiecare ar trebui să citească măcar trei cărți bune despre sex, să se masturbeze în mod regulat și să atingă orgasmul de unul singur fără prea mult efort. Dacă tu nu știi de ce are nevoie trupul tău pentru a ajunge la orgasm, cum naiba să știe partenerul/partenera?

2. Vorbiți despre sex în mod regulat. Închipuie-ți că partenerul tău ți-ar alege cărțile de citit și programele TV de privit. Ai sări în sus, nu? Cum să știe el *ce vrei tu acum* dacă nu te întreabă? Nenumărați oameni acceptă această afirmație fără probleme. Dar dacă ai vrea să aplici aceeași regulă în dormitor, mulți s-ar simți foarte ofuscați. Sexul trebuie să fie ceva spontan, instinctiv, ceva care pur și simplu «se întâmplă». Trebuie să vină natural. Frumoasă idee! Păcat că în viața reală lucrurile nu se petrec așa.

Îmi poate explica și mie cineva de ce spune lumea «tot farmecul se duce dacă trebuie să-i spui partenerului ce vrei»? Tartei cu sos caramel i se strică gustul pentru că a trebuit s-o comandăm? Avea gust mai bun dacă ospătarul ne-o aducea după ce afla, printr-un semnal telepatic, ce dorim? Mă îndoiesc. O mulțime de oameni se așteaptă ca partenerii să le ghicească gândurile sexuale. Adică își spun: «Dacă mă iubește *cu adevărat*, o să știe exact ce să facă în pat pentru a-mi produce plăcere.» Ei bine, nu. Dacă există vreun lucru pe care poți să-l faci imediat ca să-ți îmbunătățești viața sexuală, acela este să discuți cu partenerul despre sex cât de clar și *la obiect* poți.

62% dintre bărbați și 73% dintre femei afirmă că își găsesc partenerii mai atrăgători sexual acum decât când s-au cunoscut.

«Vreau să mă săruți mai mult» nu e suficient. E nevoie să specifici unde, cât de tare, cum și în ce moment. «În timp ce ești înăuntrul meu, mi-ar plăcea să mă săruți apăsat pe gură înainte să am orgasm.» Folosește «în loc de», nu «nu-mi place că...». Nu uita să spui nu numai ce-ți place, ci și ce nu-ți place. Treci peste jenă. Dacă nu deschizi gura ca să vorbești la un moment dat, viața sexuală (și relația) se vor duce până la urmă de râpă.

3. Planificați partidele de sex și ce aveți de făcut ca să iasă bine. Iată ceva de care aproape toate cuplurile se tem, ca și când ar însemna că (a) dorința s-a dus, (b) din punct de vedere sexual sunt tare nefericiți de vreme ce recurg la astfel de soluții și (c) este oricum greu de îndeplinit. Uită prostiile astea! Acceptă că e posibil să depui un pic de efort intelectual în viața ta sexuală, fără să se piardă nimic din spontaneitate.

O tehnică americană folosită cu succes de terapeuți e «fierberea în suc propriu». Ori de câte ori ai un gând erotic în timpul zilei, pune-l pe hârtie și folosește-l ca punct de plecare. Fantazează pe marginea lui și spune-i-l partenerului/partenerei, adăugând ce ai vrea să faci *înainte să-l/s-o vezi*. Când ajungeți să vă vedeți, «fierbeți» de dorință. A scrie «sâmbătă, ora zece dimineața» și a fixa hârtiuța pe frigider nu ajunge. Dar să fierbi în suc propriu, da. Dacă nu încercați în mod activ să aduceți variație în viața voastră sexuală, o să sfârșiți prin a face doar amorul ăla chior de somn, de dimineață. De fiecare dată. Bun venit, MM (monogamie monotonă)!

4. Vă stabiliți propriile reguli și nu vă mai pasă ce fac alții în pat. Există două feluri de sex: manufacturat și adevărat. Sexul manufacturat e servit la TV, în cărți și în filme erotice.

Femeile au orgasm după două sau trei mișcări ale lui; bărbații nu-și pierd niciodată, dar niciodată, erecția când au băut prea multe beri. Sexul adevărat e departe de așa ceva. Nu există reguli universale despre ce-ar trebui să le placă oamenilor în pat și ce nu. Dacă ea are orgasm atunci când îi sugi degetul mare de la picior sau dacă el trebuie să-și pună pe cap o bonetă de duș, ce contează? Orice vă face pe amândoi fericiți e în regulă. Nu vă temeți să fiți diferiți de normă.

5. Nu vă e jenă să vă dezlănțuiți. Dacă e vorba de partenerul tău pe termen lung, de ce să-ți fie jenă? Fii deschis(ă) la experimente și riscă. Destinde-te, râzi mult, lasă inhibițiile deoparte și imaginația să zburde.

Preludiu pentru partenerii vechi (și idei bune pentru aproape toată lumea)

Gândește-te la momentul când v-ați cunoscut. Primele întâlniri, mai ales cele dinainte de a face dragoste, au fost un fel de lung preludiu, delicios de incitant. Îți aduci aminte cum intrai în erecție doar privind-o cum străbate încăperea? Sau cum te prindeau prietenii înghesuindu-l pe holuri, la petreceri? Cum râdea lumea de voi că nu puteți să vă țineți mâinile acasă și vă pipăiți tot timpul? Asta e ceea ce trebuie recăpătat. Din păcate, genul acela de dorință «mi-aș vinde și sufletul ca să...», tipic primelor întâlniri, dispare mult prea iute, iar sexul e împins într-un loc și un interval de timp anumit.

Uneori, lucrul acesta nu e doar rezonabil, ci și necesar. Dacă tocmai ai căpătat o nouă slujbă, să te gândești dacă bikini pe care ți i-ai pus dimineața sunt suficient de sexy pentru el diseară e contraproductiv. Dacă el are probleme familiale grave, sunt puține șanse să te delecteze cu un striptease masculin înainte de știrile de la ora 7. Dar în circumstanțe normale, când ai de-a face doar cu rutina zilnică, acordă sexului prioritatea pe care-o merită.

Memorează următoarele trei propoziții. *Cea mai erogenă zonă e creierul. Cea mai erotică unealtă pe care o ai la dispoziție e imaginația. Cel mai intens stimul sexual este anticiparea.* Spune-le încă o dată. Învață să combini cele trei idei și viața ta sexuală va trece rapid de la «plicticos» la «ultrapicant». Mai toți credem că preludiul înseamnă atingerea părților intime și sex oral. Greșit! Preludiul poate debuta dimineața la ora 6, continuând cât timp sunteți amândoi la serviciu, prelungindu-se în timpul cinei, pentru ca după aceea, când amândoi *muriți* să vă atingeți, să înceapă partea fizică.

Te îndoiești că face vreun cuplu ceea ce spun? Ai dreptate. Puțini oameni fac asta – iată de ce toată lumea calcă strâmb. E ușor să descoperi cuplurile care se străduiesc pentru viața lor sexuală. Sunt cei doi tipi de 60 de ani din vecini, care se țin de mână în timp ce admiră trandafirii. Sclipirea drăcească din ochii lor nu provine de la jocul de Bingo. La fel și cuplul pe care-l invidiezi pentru că sar scântei sexuale între ei doi, deși sunt împreună de cinci ani. Iată ce fac asemenea cupluri...

• *Combină romantismul cu erotismul.* Ție îți place grozav când îți trimite flori, așa că de ce să nu-i faci și tu o plăcere? Cum florile nu sunt pesemne genul lui, alege o sticlă de vin de marcă. Transformă gestul tandru într-unul sexy. Adaugă un bilețel în care îi explici în detaliu ce a făcut pentru a merita așa un răsfăț. (Nu, nu faptul că ți-a spălat mașina, ci sexul oral care te-a lăsat fără suflu săptămâna trecută. Ai priceput?) Iar în P.S. descrie un pic ce mori să-ți facă el diseară.

• *Citește conștiincios.* Investește în viața ta sexuală, cumpărându-ți un vraf de cărți despre sex. Ai cumpărat-o pe asta, așa că acum e timpul să te extinzi în zonele care-ți surâd: sex tantric, fantezii, orgasm multiplu. Nu trebuie să le citești din scoarță în scoarță, ci numai să le consulți din când în când pentru a menține lucrurile proaspete și pline de imaginație. Dacă tot ai intrat în librărie, ia și un roman erotic suculent. Găsește părțile tari și citește-i-le ca formă de preludiu.

• *Pentru femeile sigure pe ele.* Folosește-ți aroma vaginală ca parfum. NU fac bancuri! Bagă un deget înăuntru, apoi atinge-ți gâtul, sânii, buzele. N-o să știe ce este, dar n-o să-și mai ia mâinile de pe tine.

• *Faceți un picnic în pat.* Pregătește vin într-o frapieră, alege mâncăruri care se pot lua cu mâna (fructe, ciocolată), pune ca fundal o videocasetă erotică.

• *Instantaneele fericirii.* Cumpărați-vă un Polaroid și pozați-vă (în posturi cât mai avantajoase) dezbrăcați. Distrugeți pozele după ce v-ați amuzat sau dacă nu vă place ideea că zac pe undeva în casă. (Personal, n-aș păstra nici un fel de poze explicite, oricât de bine mi-aș cunoaște partenerul și oricât de mult l-aș iubi.)

• *O dată nu e întotdeauna suficient.* Există multă vorbărie despre femeile multiorgasmice, dar adevărul este că și lui îi place repetiția. Faceți sex sâmbăta dimineață, apoi, peste o oră, împinge-l din nou în dormitor.

• *Umezește-te.* Apa face minuni. Te transformă în ceva fără greutate, flexibil și în plus fiecare părticică din tine are gust bun și miroase bine. Nu recomand sex în apă (lubrifierea naturală e spălată și nu e de dorit să intre apă în vagin). Dar baia, piscina sau marea sunt locuri de pornire minunate.

• *Fii timp de o zi sclavul ei sexual.* E o idee măreață, mai ales dacă n-ai bani și se apropie ziua ei. Nu trebuie decât să-i dedici o zi ca să-i produci plăcere. Are voie să-ți poruncească orice: să-i servești un mic dejun erotic în pat, s-o hrănești cu struguri și căpșune în stil roman sau să stai toată ziua îmbrăcat doar în slip – n-ai voie să crâcnești.

• *Nu dărui totul deodată atunci când faci dragoste.* În loc să oferi «tot tacâmul» într-o singură ședință, concentrează-te pe o unică activitate: ședințe de sărutat și mângâiat (fără limbă sau penis, numai degetele), sex oral fără sex genital sau sex genital fără sex oral.

• *Flirtează cu partenerul* – chiar dacă sunteți împreună de mai mulți ani. Specialiștii spun că flirtatul trimite endorfine și

amfetamine naturale în tot corpul, provocând o puternică emoție, similară oarecum cu orgasmul. Pretindeți că abia v-ați cunoscut și comportați-vă ca atare. Îmbracă-te sexy, uită-te fix în ochii lui când vorbește, răsucește-ți o șuviță de păr pe deget. Fii conștientă de trupul tău când te fățâi prin fața lui și sunt șanse ca el să devină hiperconștient de prezența ta.

• *Trimite bilețele sexy.* Cuvântul scris are multă forță. Lasă bilețele peste tot (de preferință nu când vine mama ei în vizită): în frigider, lipit pe sticla de suc de fructe, în poșeta sau în trusa ei de machiaj. Pe ele descrie acele părți din corpul ei pe care le găsești taaare sexy. Data viitoare scrie cele zece lucruri pe care ai vrea să i le faci *pe loc*.

• *Ațâță-l.* Aveți prieteni în vizită? În timp ce te ajută în bucătărie, lipește-l de frigider, simte-i penisul cu mâna și sărută-l apăsat. Ciripește apoi nimicuri cu prietenii în timp ce el stă ascuns pe undeva, așteptând să i se domolească erecția.

• *Ieși în oraș fără chiloți.* E o idee trăsnet pe care până și cea mai sperioasă femeie o poate pune în aplicare. Nu trebuie decât să te îmbraci ca să ieși undeva seara, dar să uiți să-ți pui chiloți. Poți să-i spui și lui, în treacăt, sau chiar să-i arăți când îți încrucișezi picioarele, în stil Sharon Stone.

• *Te plictisește mica agapă de la serviciul ei?* Înviorează situația pretinzând că ți-e rău și luând-o și pe ea cu tine la toaletă. Fă-ți apariția ceva mai târziu simțindu-te mult mai bine, mersi.

• *Fii voyeurist.* E vorba de oglinzi și de cum pot fi folosite ca instrumente sexuale. Am văzut diverse filme în care eroina se masturbează deasupra unei oglinzi puse pe podea. Dacă a ta este pe ușa șifonierului, e cam greu să-i urmezi exemplul. Încercați în schimb să faceți dragoste în fața oricărei oglinzi disponibile din casă (astfel poziționată încât el s-o vadă pe ea, nu invers, dacă ea e timidă).

• *Fii amanta lui.* Dacă e vorba să aibă o aventură, atunci mai bine să fie cu tine. Aranjați să vă întâlniți în pauza de prânz în barul unui hotel simplu, dar prezentabil. Luați o cameră, cumpărați o sticlă de șampanie și faceți sex «ilicit», sălbatic.

• *Intră în atmosferă dinainte.* Masturbează-te de mai multe ori în timpul zilei, gândindu-te ce o să faceți în seara respectivă – de preferință spunându-i ei la telefon exact ce faci. Oprește-te înainte de orgasm – dacă nu ai ejaculare precoce. Dacă ai – masturbează-te cu o oră înainte de a face sex – și ai să-ți întârzii ejacularea.

• *Îți aduci aminte de sărutat?* Asta făceați la început când vă întâlneați. Multe cupluri spun că sărutatul încetează odată ce relația se încheagă, sau se rezumă la un pupic scurt înainte de a purcede la treabă. Un sărut lung și pasional vă poate excita pe amândoi mai tare decât atingerea organelor genitale. Este mai intim decât actul sexual (și de aceea multe prostituate nu-l acceptă).

• *Faceți dragoste cu hainele pe voi.* Pipăiți-vă prin haine, pune-ți piciorul între pulpele ei și las-o să se legene peste el.

• *Ține ochii deschiși.* Observă ce se întâmplă, uită-te la chipul ei și la penisul tău care intră și iese. Stimulează și simțul văzului, nu numai simțul pipăitului.

• *Fii imprevizibilă.* Să fim realiști: n-o să-l lași cu gura căscată dacă-i spui că vrei sex sâmbătă noaptea, când mergeți la culcare. Dar o să-l surprinzi dacă-l îmbrățișezi pe la spate când spală mașina, face duș sau citește o carte. Începe să-l mângâi, adu-l în pragul orgasmului, apoi refuză să termini ce ai început, amânând deznodământul cu o oră sau două.

• *Dă totul la iveală.* De Sf. Valentin, fă-i următorul cadou: rade-ți părul pubian în formă de inimioară sau rade-l de tot. Imaginea organului tău genital complet nud îl va electriza.

• *Excit-o în cele mai nepotrivite împrejurări.* E însă o chestiune delicată. Făcută la momentul potrivit, poate avea rezultate fantastice, dar uneori are consecințe neplăcute. Multe cărți despre sex îi sfătuiesc pe bărbați să șoptească detalii sugestive în urechea iubitei cînd iau masa cu șeful, de exemplu. Pare foarte erotic, dar în viața practică șeful te poate socoti tare nepoliticos. Nici să-l suni la birou în același scop pe partener nu e mai puțin riscant. Vrei să-l atâți și să-l tulburi, dar nu

să-l perturbi în asemenea hal încât să piardă afacerea secolului. În orice caz, studiază un pic situația înainte de a te lansa în micul tău scenariu sexual.

• *Deveniți anonimi.* Vă aduceți aminte de măștile pe care le-ați cumpărat pentru balul acela mascat? Căutați-le în debara și deghizați-vă, râdeți un pic apoi faceți sex. Lăsați-vă fantezia să zburde și pretindeți că nu vă cunoașteți.

• *Încercați sexul tantric.* E foarte la modă. În principiu, constă în a spori și prelungi excitația sexuală. Pentru un neinițiat, cel mai evident lucru în legătură cu sexul tantric e că avansează foarte lent (nu faceți nimic altceva decât să vă mângâiați timp de ore și ore). Adesea deznodământul este că nici unul din voi n-are orgasm. Sună infernal? De acord, dar există cupluri care studiază tehnica tantrică sau Kama Sutra și jură că rezultatele sunt de-a dreptul spectaculoase.

• *Trezește-o din somn cu cel mai nemaipomenit salut* – degustându-i vaginul cu limba... Fă la fel pentru el, plimbându-ți buzele pe penisul lui.

• *Fă mișcarea de deschidere.* Dacă partenerul tău are întotdeauna inițiativa sexului, el primește din partea ta următorul mesaj: o fac pentru tine, nu pentru că vreau. Ceea ce vă face pe amândoi să vă simțiți înșelați. Cel cu inițiativa se simte mai sexy pentru că preia controlul și își arogă putere. Și ai văzut suficiente filme ca să știi că puterea este unul dintre cele mai intense stimulente sexuale. Intră în rolul liderului sugerându-i să faceți sex și ocupându-te mai departe de tot, în timp ce el stă pe spate, pasiv.

• *Minte un pic.* E plecat într-o călătorie de afaceri? Data viitoare când te sună seara, renunță la ce-ai-făcut-astăzi-și-mâine-ce-o-să-faci și spune-i cu lux de amănunte cum ești îmbrăcată. Nu, nu adevărul! Tricoul lălâu cu Mickey Mouse și șosetele flaușate sunt de fapt un neglijeu transparent și ciorapi lungi, negri de mătase. Treci la ce-ai să-i faci în clipa când ai să pui mâna pe el. Cu cât mai deocheat, cu atât mai bine.

• *Alunecă pe cearşafuri de mătase.* Atât de kitsch încât au devenit aproape la modă, cearşafurile de mătase în contact cu pielea dezgolită sunt senzuale la culme. Sexul de bună calitate înseamnă mulţumirea *tuturor* simţurilor, iar cearşafurile de mătase sunt una dintre milioanele de căi către asta. Recurge la câte un simţ de fiecare dată când faci dragoste şi nu te vei plictisi niciodată. Stimulează-i cu muzică simţul auzului sau vorbeşte-i în timpul sexului, descriindu-i tot ce te face să simţi. Excită-i simţul mirosului cu uleiuri aromate şi parfumuri sau cu dulcea mireasmă naturală pe care o emană corpul tău când este excitat. Simţul pipăitului e stimulat de diverse texturi: recurge la părul tău, la pene, la eşarfe şi la buricele degetelor. Excită-i simţul gustului apelând la mâncăruri, şampanie şi toate zonele corpului propriu.

• *Un weekend «porcos».* Multe vieţi sexuale care-şi pierduseră strălucirea au fost salvate de un weekend picant, petrecut într-un pat regesc. Fă o rezervare la cel mai bun hotel pe care ţi-l permiţi, ia-o vineri după-masă de la serviciu şi dispăreţi în trombă, în lumina soarelui la asfinţit.

• *Îmbracă-te pentru el/ea.* Adoră rujul roşu aprins, ciorapii negri şi pantofii cu toc? Joacă într-o seară pentru el rolul femeii fatale, e tare simplu. Se topeşte când circuli prin casă doar cu blugii pe tine şi cu fermoarul netras până la capăt? Exceptând cazul în care temperatura este sub zero, fă-i această bucurie în weekenduri.

• *Transformă dezbrăcatul înainte de culcare într-o artă.* Nu contează ce porţi, contează cum scoţi ceea ce porţi. Descheie bluza/cămaşa încet, întinde-te alene în timp ce-ţi tragi puloverul peste cap, pune un picior pe pat când îţi scoţi ciorapii lungi. Când eşti goală, admiră-te un minut în oglindă, plimbându-ţi palmele peste sâni şi peste şolduri. Nu numai că el se va concentra asupra corpului tău, iar vederea ta goală nu i se va mai părea ceva familiar, dar un asemenea comportament ajută la crearea unei imagini corporale pozitive.

• *Suge-i fiecare deget de parcă ar fi un mic penis.* Cu alte cuvinte, simulează cu mâna ei sexul oral.

• *Învaţă să-ţi placă sexul oral.* Nu-l face doar ca să-i produci lui/ei plăcere, bucură-te şi tu. Şi arată-i că te bucuri dorind sexul oral, concentrându-te asupra lui, scoţând sunete de plăcere. Treci de la sexul genital la cel oral şi înapoi la primul – contrastul e senzaţional.

• *Dacă eşti excitat(ă), arat-o!* Cel mai intens stimulent sexual este să vezi cât de tare îţi exciţi partenerul. Dacă te înnebuneşte, arată-i-o, ba mai bine spune-i-o!

Sugestii din partea sexperţilor

Dr Janet Hall

Terapeut al vieţii sexuale, consilier de cuplu, autor şi conferenţiar pe teme de sexualitate. Iată ce spune Janet:

• Puneţi un magnet pe uşa frigiderului pe care fiecare să-l mişte după cât de dispus este să facă sex. Dacă se găseşte într-o poziţie superioară, înseamnă «ai noroc!», dacă e într-o poziţie inferioară, înseamnă «nici măcar nu mai întreba». Procedeul elimină tensiunea şi anxietatea generate de «o avea sau nu chef?» Cel mai bine este ca *fiecare* să aibă un magnet.

• Recompensaţi-vă cu un final de săptămână de amor pentru diverse lucruri – unul dintre voi a căpătat o mărire de salariu, aţi terminat de aranjat casa etc. Dacă după o sărbătoare sau un succes urmează un weekend sexy, te vei bucura de primele şi mai mult, pentru că vor fi mereu asociate cu momente pasionale.

• Înregistraţi-vă fiecare pe bandă fanteziile favorite şi folosiţi banda ca preludiu. Asculta-ţi-o în timp ce luaţi cina, sau puneţi-o în casetofonul maşinii şi dă-i drumul după ce-ai sărutat-o de rămas-bun când pleacă la lucru.

• Fă lista preferinţelor tale sexuale (poziţie, jucărie sexuală, lubrifiant, fantezie) şi lipeşte-o pe oglinda din dormitor.

Fiecare trebuie să-şi ţină la zi propria listă, încercând s-o facă tot mai surprinzătoare şi variată.

• Programaţi o şedinţă de sărutat cel puţin o dată pe săptămână. Intraţi cu rândul în rolul «şefului» şi al «subalternului».

Amanda Dwyer

Proprietara Salonului Kitty din Sydney, specializat în fantezii şi obiecte sexuale. Părerile Amandei:

• Trebuie ca ambii parteneri să fie devotaţi relaţiei. Nu e suficient să fie doar unul. Trebuie să aveţi încredere unul în celălalt. Dacă eşti suspicios, vei găsi întotdeauna ceva care să-ţi trezească îndoielile.

• Fii cinstit în privinţa vieţii tale sexuale şi nu te preface niciodată. Spune adevărul, însă cu tact şi sensibilitate.

• Nu discuta despre foştii iubiţi/fostele iubite în pat. Dacă e neapărat nevoie să vorbeşti despre asta, alege alt loc.

• Practică sexul protejat până când eşti absolut sigur(ă) că partenerul are relaţii numai cu tine.

• Fii atent(ă) la igiena personală. Foloseşte deodorant, apă de gură şi fă duş în mod regulat. Nu înghesui dormitorul sau alte încăperi unde faceţi dragoste cu adidaşi puturoşi sau haine aruncate pe jos.

Jake Kubic

Jake a împlinit 26 de ani şi are o relaţie afectuoasă şi voluptuoasă de doi ani. El spune aşa:

• Fiţi amândoi atenţi şi nu vă faceţi iluzii că partenerul n-o să vă părăsească niciodată. Trebuie să recunoaşteţi că puteţi părea amândoi atrăgători şi pentru alţii.

• Trebuie să aveţi interese comune şi în afara dormitorului. Faceţi diverse lucruri împreună, nelimitându-vă la cumpărături şi mersul la restaurant.

• Gândiţi-vă serios la viaţa voastră sexuală. Întrebaţi-vă: «Ce altceva aş putea face diseară?»

• Faceţi sex chiar dacă nu aveţi chef. E ca orice alt tip de exerciţiu. Dacă îţi pierzi obişnuinţa, totul devine dificil.

Grant Brecht

Psiholog şi expert în relaţii de cuplu, autor şi personalitate media. El afirmă următoarele:

• Nu există «sunt prea obosit ca să fac sex». Fă-l înainte de a fi prea obosit sau excită-te mental, sau fă o partidă de sex leneşă. Nu e nevoie să sari pe lampă de fiecare dată.

• Menţine viu romantismul. La începutul relaţiei, cuplurile plănuiesc mereu picnicuri, mese în oraş, zile în pat. Chestia asta trebuie *să continue*!

• Întreabă-ţi mereu partenerul ce-l excită şi ce nu. Comunicarea e atât de importantă! E la mintea cocoşului că trebuie să vorbeşti despre sex, dar mulţi oameni n-o fac. Ai grijă ca partenerul să ştie că-ţi place şi preţuieşti partea voluptuoasă a intimităţii voastre. Nu-i spune numai «te iubesc», ci şi: «cred că eşti foarte sexy».

• Ocroteşte relaţia ca întreg. Găseşte un echilibru confortabil între muncă, joacă, timp petrecut împreună şi timp petrecut singur.

• Gândeşte-te la ceea ce are sexy partenerul, după părerea ta, şi foloseşte gândurile şi percepţiile respective pentru a te excita când nu este prezent.

Di Palmer

Manager la Club Femme din Sydney, cel mai mare lanţ de magazine erotice din Australia. Sugestiile lui Di Palmer:

• Gândeşte erotic. Senzualitatea se învaţă. Spune-ţi în permanenţă: sunt puternic din punct de vedere sexual şi îmi place asta, sunt senzual şi îmi place asta. Nu ceda această putere nimănui, nici chiar partenerului. Dacă relaţia voastră nu este tandră, afectuoasă şi plină de încredere, atunci întreabă-te ce naiba cauţi în ea!

• Fii deschis(ă). Fii pregătit(ă) să experimentezi. Ceea ce nu-ți plăcea cu vechiul partener poate să-ți placă acum, cu cel nou.

• Pune la bătaie tot arsenalul când chiar vrei să seduci pe cineva. Aprinde lumânări (lumina lor e foarte avantajoasă pentru un corp gol), poartă o lenjerie care te face să *te simți*, nu numai să arăți sexy, recurge la uleiuri parfumate, încearcă diverse auxiliare sexuale, pune muzică sexy și o casetă video erotică...

• Faceți împreună un tur sexy ca să afli de ce sunt atrași realmente bărbații. Mergeți la un spectacol porno. Vezi cum se bucură femeile de acolo de propria sexualitate, fără rușine, arătându-și părțile intime. Învață de la ele. Bărbații vor să-ți vadă organele genitale etalate în fața lor. Dacă poți atinge acest stadiu fără să te simți deloc jenată, el o să te adore.

• Când mergeți la restaurant, poartă acele biluțe care se introduc în vagin, iar dacă fața de masă e suficient de lungă lasă-l să tragă de șnurul care le ține prinse laolaltă.

Cheryl Nobel

Cheryl, în vârstă de 68 de ani, este acum pensionară; a avut o viață sexuală minunată cu soțul ei, vreme de 51 de ani. Iată ce spune:

• Îngrijește-ți sănătatea. Ca să te bucuri de sex trebuie să ai energie.

• Păstrează vii amintirile. Uitați-vă împreună la fotografii. Aduceți-vă aminte de partidele de sex de altădată. Descoperiți de ce era formidabil sexul atunci și încercați să recreați momentele acelea.

• Cumpără-ți o îmbrăcăminte de noapte sexy. Tot ce porți în pat trebuie să te avantajeze.

• Păstrează-ți tinerețea mentală. Fii deschisă la dorințele partenerului, descoperă ce-i face plăcere și treci la acțiune.

• Nu fi infidel(ă). Dacă apare cineva care te atrage, cântărește bine ce pierzi și ce câștigi. Pe măsură ce îmbătrânești, răul pe care-l cunoști e preferabil răului necunoscut.

• Nu te necăji dacă nu mai faci sex în mod regulat. Dacă e doar o dată la două săptămâni, foarte bine. Mergi pe calitate, nu pe cantitate, având grijă ca acea noapte să fie cu adevărat specială. Luați masa undeva, îmbrăcați-vă elegant sau pregătește o masă deosebită și faceți dragoste în loc de desert.

Jucării sexuale verificate

Auxiliarele sexuale te trimit în al nouălea cer sau la spital? Sunt o pierdere de vreme și de bani sau un mod pervers de rapid de a-ți electriza viața sexuală? La întrebarea «De ce să folosești auxiliare sexuale?», răspunsul este «De ce nu?». În fond, ele există de mai bine de 2 500 de ani și nu par a fi pe cale de dispariție! Vechii egipteni foloseau penisuri artificiale, romanii modelau lumânări în formă de penisuri gigantice, chinezii au inventat primul inel de penis înfășurând la baza lui mătase. Conform magazinelor sexy pe care le-am vizitat, auxiliarele sexuale, mai ales jucăriile sexuale *pentru femei*, se vând la fel de bine ca Big Mac. Nu înlocuiesc «lucrul real», spun managerii acestor magazine, dar îi fac pe oameni stăpâni pe viața lor sexuală.

Jucăriile de azi sunt mai mult decât niște jucării. Umilul vibrator poate fi de neprețuit pentru o femeie care are probleme cu orgasmul, iar multe alte auxiliare noi sunt concepute pentru a întări mușchii vaginali. La fiecare femeie oripilată la simpla mențiune a jucăriilor sexuale, există alta care nu pleacă în călătorie fără așa ceva în bagaj. Nu mai sta pe margine chicotind ca proasta! Intră în magazin și cumpără-ți un penis artificial sau niște bile din acelea care fac zgomot când sunt introduse în vagin. Bărbații sunt fascinați de orice fel de jucărie sexuală, iar faptul că și pe tine te atrage așa ceva îl va excita peste poate pe partener.

Nu știi de unde să începi? Uite ce mi-au spus (după ce i-am «uns» bine) unii obișnuiți ai magazinelor erotice...

Spray de desensibilizare. Menit să prelungească erecția. Un utilizator, Peter, 32 de ani, susține că prima oară nu s-a întâmplat nimic. A doua oară a pus mai mult, a simțit o senzație ciudată, pișcătoare și a avut efect: erecția s-a menținut mai mult timp. Nu are de adus nici o critică. I-a dat nota 7 (din 10).

Limba veselă. Este o drăcie cilindrică cu o limbă la un capăt. Simulează sexul oral și adepții susțin că e la fel de bună ca cea adevărată... dacă te poți opri din râs. Se introduce lubrifiant într-un compartiment special și se alege unul dintre cele cinci «programe». Limba se mișcă în sus și-n jos, dintr-o parte în alta ori afară-înăuntru.

Susie, 40 de ani, a văzut-o în vitrina unui sex shop și și-a zis: «*Trebuie* s-o iau!» Când a folosit-o prima oară nu s-a putut opri din râs, privind spectacolul în oglindă. Așa că data viitoare a închis ochii. Face o treabă splendidă, dar nu arată senzațional. I-a dat nota 9 (din 10).

Vibratorul cu perluțe. Un vibrator cu «perle» (mărgele) ce se rotesc, plus un stimulator clitoridian care vibrează.

Marie, 31 de ani, l-a încercat înăuntru și, deși își închipuia că stimulatorul clitoridian o să fie trăsnet, mai tare i-au plăcut «perlele». Însă când l-a încercat în afară, apăsat deasupra clitorisului, *oooh!* Singura problemă este că orgasmul se obține așa de ușor, încât uiți cum să ajungi acolo și în alte circumstanțe. I-a acordat nota 9 (din 10).

Biluțele roze ale plăcerii. Sunt două bile de metal învelite în latex (de mărimea unei mingii de golf) și legate cu un șnur. Introduse în vagin se mișcă, producându-ți senzații sexy. Producătorii susțin că întăresc controlul muscular.

Catherine, 23 de ani, le-a primit cadou și era gata-gata să-și strângă de gât prietena care i le-a dăruit pentru că a desfăcut cadoul în fața maică-sii! Le-a încercat totuși, după ce le-a dat cu lubrifiant, introducând întâi una, apoi cealaltă. Ca și în cazul tamponului, rolul șnurului e să atârne afară, ca să le scoți ușor. «Aveam senzația că merg purtând un penis mare înăuntru. Plicticos!» Le-a dat nota 3 (din 10).

Blănițe. Servesc la legat, astfel încât să nu te doară și să arăți și bine.

Simon, 24 de ani, și Linda, 29 de ani, le-au testat. De ziua lui, Linda i-a făcut cadou un astfel de set: s-au dovedit ușor de folosit, moi și confortabile. «Ne-au plăcut amândurora. E jucăria noastră preferată.» «Cel mai grozav cadou pe care l-am primit!», spune Simon, care i-a acordat nota 10 (din 10).

Plăcere lesbi. Este un penis artificial dublu într-un harnașament de piele albă. Cea care-l poartă se penetrează, apoi cu celălalt penis își penetrează anal iubitul sau, dacă e lesbiană, își penetrează iubita vaginal sau anal.

Nathan, 36 de ani, a cumpărat așa ceva. Prietenei lui, Rachel, 24 de ani, nu i-a plăcut. «Când și l-a pus mi-a venit să-i strig: „Dii, calule!" Mi l-a introdus în vagin și am avut o senzație cauciucată și pișcătoare la început. Dar când l-am folosit eu ca să mă penetrez și pe celălalt ca să-l penetrez pe el anal, mi-a plăcut, pentru că mi-am dat seama ce înseamnă să penetrezi pe cineva.»

«Folosit cu tone de lubrifiant mi-a plăcut, a zis Nathan, altfel doare ca naiba, iar lui Rachel i-a plăcut să facă pe bărbatul.» Nota ei: 2 asupra ei și 9 asupra lui. Nota lui: 8 (din 10).

Pornografia: mai aruncă totuși o privire

În infama sa «biblie» a domeniului, *The Joy of Sex* (*Bucuria sexului*), Alex Comfort pretinde că pornografia este numele dat oricărei literaturi sexuale pe care cineva încearcă s-o suprime. Mai departe, spune că celor mai mulți oameni nor-

mali le place să răsfoiască astfel de cărți și să citească fantezii sexuale, și tocmai de aceea oamenii anormali pierd o groază de bani și de timp încercând să le suprime. Înclin să-i dau dreptate. Cred că revistele porno și casetele video obișnuite – adică cele care nu implică violență, torturi și copii – pot rămâne la dispoziția publicului. Dacă nu-ți plac, nu le cumpăra sau nu le închiria. Dar e surprinzător câtă lume le cumpără și le închiriază, inclusiv femei.

După diverse teste ciudate, care au presupus conectarea electrică a organelor genitale la niște aparate, oamenii de știință au declarat că femeile se excită în aceeași măsură ca bărbații când citesc sau privesc materiale sexuale explicite. Mare descoperire! Problema n-a fost niciodată că femeile fără inhibiții și liberale sexual nu s-ar excita privind sau citind chestii sexy. Problema e că nu ne place pornografia aceea hard. Filmele pentru adulți sunt de cele mai multe ori plicticoase, repetitive și neconvingătoare: ne fac să râdem, nu să ne excităm! Ori sunt atât de explicite, de neplăcute și de grosolane, încât ne vine să vomităm. Vestea cea bună este însă că din pornografie s-a născut, în sfârșit, erotismul – un stil mult mai subtil și mai soft, adresat în special femeilor.

Dacă el vrea un film pentru adulți, OK, dar tu îl vei alege. Și alege unul făcut de femei pentru femei (de pildă, oricare din seria *Candida Royalle*) – astfel că nu vei fi forțată să vezi scene penibile și umilitoare sau pur și simplu femei perfecte care au orgasm de îndată ce se uită la un penis în erecție. Chiar dacă nu te simți în largul tău sau ai obiecții morale extreme, fă o încercare. Alege ceva superclasic, gen *Poștașul sună întotdeauna de două ori*, sau caută *Insuportabila ușurătate a ființei* sau *Nouă săptămâni și jumătate*. E un compromis. Pentru cei care într-adevăr doresc să folosească pornografia sau erotismul ca auxiliar sexual, iată câteva sfaturi.

• Înainte de a nega toate filmele pentru adulți, toate revistele și cărțile porno sau erotice, încearcă să privești/răsfoiești

câteva. Alegeți pe rând, iar dacă nu te potrivești la gusturi cu partenerul, alege singur(ă).

• Lasă videocaseta să meargă în timp ce faci altceva. Sunt prea plicticoase pentru a fi văzute de la un cap la altul, dar la părțile tari e distractiv să privești.

• Râzi și nu le lua în serios. Nu prezintă adevăratul sex și deseori dezinformează (vezi ideea cum că femeilor nu le trebuie preludiu și doresc penetrarea imediat, mai presus de orice altceva).

• Nu te gândi că partenerul nu e fericit cu tine dacă recurge la pornografie. E numai o metodă de a face lucrurile mai palpitante, mai picante, nimic mai mult.

• Nu te simți vinovat(ă) că te-ai excitat. Nu înseamnă că ești pervers(ă) sau bolnav(ă), ci că ești om.

• Nu obliga pe nimeni să privească dacă nu-i place sau își face probleme morale. Nu e vorba de puritanism, pur și simplu are dreptul să-i displacă.

• Nu-ți opri partenerul să se uite dacă ție nu-ți place și lui da. Spune-i doar că preferi să se uite singur și să țină revistele departe de tine. În afara cazului că e un material extrem (cu violență, droguri, copii – ceea ce înseamnă deja altceva), e treaba lui ce privește!

• Nu te baza pe pornografie ca să te exciți. Dacă nu faci sex decât cu casete porno înseamnă că te-ai lenevit.

PRIMELE CINCI CALITĂȚI PREFERATE DE BĂRBAȚI LA O PARTENERĂ DE SEX

1. personalitate
2. frumusețe
3. inteligență
4. umor
5. corp frumos

PRIMELE CINCI CALITĂȚI PREFERATE DE FEMEI LA UN PARTENER DE SEX

1. personalitate
2. umor
3. sensibilitate
4. inteligență
5. corp frumos

Cuprins

Introducere 5

Capitolul 1
Masturbarea **9**
O lecție de biologie cum nu se predă la școală 11
Ghidul mâinilor pentru sexul solo 16
Cum îți poate îmbunătăți masturbarea performanțele sexuale 31
De ce e bine s-o faceți unul în fața celuilalt 32

Capitolul 2
Preludiul **34**
Ce vrea toată lumea mai mult? Masaj! 35
De la mijloc în sus: ghid pentru stimularea sânilor (ai ei sau ai lui) 42
Ocoluri delicioase 43
Dezbrăcatul pe îndelete 47
Pipăieli (la punct fix) 48
Ia-i mințile! 54
Avantajele și dezavantajele unui 69 63

Capitolul 3
Actul sexual genital **65**
Cele cinci poziții favorite 66
Mic ghid despre cum să-ți pierzi virginitatea 74
Pe ce butoane să apăsăm 78
În pas de dans spre orgasm: un mod inedit de a face dragoste 80
Pot să mă opresc acum? Câteva cuvinte despre împins 82
Sus fundul! Mic ghid de stimulare anală 83
Una rapidă 86
Și totuși, mărimea contează 87
Sexul în timpul sarcinii 92

Capitolul 4
Orgasmul **94**
Cum este când ai orgasm? 95
Când te prefaci 99
Esența problemei 104
Punctul G: mit sau realitate? 107
Punctul A(hhhh) 109
Mai adânc, mai mult, mai bine, mai... 111
Cum să faci ca orgasmul să dureze
de 1790 de ori mai mult 113
Dacă nu ai avut niciodată orgasm... 116
Dacă altădată aveai orgasm, iar acum nu ai 119

Capitolul 5
Norme de politețe sexuală **120**
Dileme legate de întâlniri 121
Sexul fără complicații 127
Sex de dragul sexului: regulile 131
Cursa «devin persoana cu care ies» 133
A doua oară 133
Faci sex prima oară cu altcineva,
după ce te-ai despărțit... 140

Capitolul 6
Contracepția și BTS **142**
Cum să nu rămâi însărcinată 143
Sexul în vacanță 161
Mult temutele BTS 162
Mărturisirea: cum să-i spui iubitului/iubitei
că ai o BTS 175
Ar trebui să fac un test SIDA? 178
Alte lucruri care pot să se mai întâmple «acolo jos» 179
Chiar dacă totul e în regulă... 182

Capitolul 7
Performanțe slabe **184**
Probleme legate de penis 185
Cum să-ți determini iubitul să consulte
un terapeut 193

Nu pot, nu vreau, nu se cuvine: trei dintre cele
mai obișnuite probleme sexuale feminine 194
Bombe emoționale cu explozie întârziată 202
Alte elemente apte să strice o relație 210
Un trio funcțional: cuplul nefericit plus consilierul 213

Capitolul 8
Fantezii **218**
Ce visează el: cele mai obișnuite
fantezii masculine 219
Jocurile ei mentale hedoniste:
primele 10 fantezii feminine 223
Răspunsuri la cele mai frecvente întrebări
despre fantezii 227
Lumini, cameră, erecție! 230

Capitolul 9
Mituri sexuale **234**
Cele 10 minciuni gogonate 234
Ceva... brici: circumcis sau necircumcis? 239
Dragoste artificială 242
Trei în pat: triouri, schimb de parteneri
și sex în grup 246

Capitolul 10
Cupluri obișnuite, sex excepțional **249**
Ce are bun monogamia 250
Ce are mai puțin bun 251
Diferențe de libido 252
De ce să fac sex cu el? 255
Cinci lucruri pe care amândoi
ar trebui să le știți deja despre sex 258
Preludiu pentru partenerii vechi
(și idei bune pentru aproape toată lumea) 260
Sugestii din partea sexperților 267
Jucării sexuale verificate 271
Pornografia: mai aruncă totuși o privire 273